

वर्ष ३]

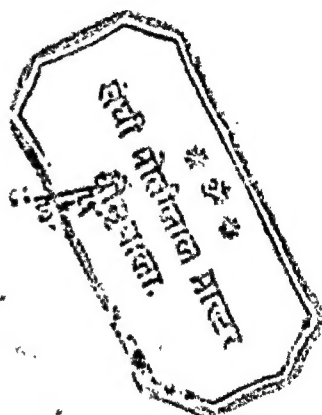
राष्ट्र-जागृति-माला

[पुस्तक ३]

घरों की सफ़ाई

लेखक

पं० गणेशदत्त शर्मा गौड़



168

प्रकाशक

सस्ता-साहित्य-मंडल

अजमेर

[मूल्य 17]

1936

प्रथम बार]

प्रकाशक

जीतमल लूणिया, मन्त्री
सस्ता-साहित्य-मंडल, अजमेर

हिन्दी-प्रेमियों से अनुरोध

इस सस्ता-मंडल की पुस्तकों का विषय उनकी पृष्ठ-संख्या और मूल्य पर ज़रा विचार कीजिए। कितनी उत्तम और साथही कितनी सस्ती हैं! मंडल से निकली हुई पुस्तकों के नाम तथा स्थाई ग्राहक होने के नियम, पुस्तक के अंत में दिये हुए हैं, उन्हें एक बार आप अवश्य पढ़ लीजिए।

❁ ग्राहक नम्बर—

❁ यदि आप इस मण्डल के ग्राहक हैं, तो अपना नंबर यहाँ लिख रूँिए, ताकि आपको याद रहे। पत्र देते समय यह नंबर ज़रूर लिखा करें।

मुद्रक

जीतमल लूणिया
सस्ता-साहित्य प्रेस, अजमेर

भूमिका

भारत एक महान देश है। इसने अपने समय में संसार को बहुत कुछ दिया है। आज भारत के ऊँचे तत्त्वज्ञान, धर्म, कला साहित्य और गणित-शास्त्र के लिए संसार उसका ऋणी है। और उसे आशा है कि भारत आगे भी उसको ठीक-ठीक रास्ता बतावेगा।

परन्तु जब हम अपनी ओर देखते हैं तो एक मिनट के लिए हम बड़ी चिन्ता में पड़ जाते हैं। भारत अपनी स्वतंत्रता तो चाहता है पर उसे अभी कितना काम करना बाकी है ?

सबसे पहली बात है गरीबी, फिर सफाई, उसके बाद शिक्षा। जहाँ खाने को पेट भर नहीं मिलता उसके हाथ-पैरों में सफाई करने की ताकत ही कहाँ से आवेगी ? एक भूखे भिखारी से साफ-सुथरे कपड़े पहनने और विद्या पढ़ने के लिए कहना निरी बेवकूफी है। उसे सबसे पहले तो जरूरत है रोटी की। पहले आप उसे वह दीजिए; तब वह आपकी दूसरी बातों पर ध्यान देगा।

राष्ट्र-जागृति-माला में ऐसा ही साहित्य देने की कोशिश की जायगी जिसके पढ़ने से देश अपनी गरीबी को दूर कर सके

और उन खास खास बातों को जान सके जिनकी जानकारी होना बहुत जरूरी है ।

देश का बहुत बड़ा हिस्सा गाँवों में रहता है, इसलिए ग्राम-सुधार पर इस माला में अधिक ध्यान दिया जायगा ।

घरों की सफाई इस तरह की पुस्तकों में सब से पहली चीज है । अगर हम अपने घरों की सफाई की तरफ ही ध्यान नहीं दे सकते तो हम और क्या कर सकेंगे ?

इस विषय में गरीबी की दलील हर जगह नहीं काम दे सकती । हमने देखा है कि गरीबों के घर पैसे वालों के घरों की बनिस्वत कहीं साफ सुथरे होते हैं । यहाँ पैसे के लिए हमारा काम नहीं रुकता । उसका कारण है हमारा आलस्य । जब तक हम उसे दूर नहीं करेंगे—कुछ न कर सकेंगे । इसलिए इस किताब में सब से पहले इसी प्रश्न पर विचार किया गया है । सफाई और कफ़ायत के सीधे सादे उपाय भी जगह जगह बताये गये हैं ।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक पाठकों को विशेष प्रिय होगी और इसमें लिखी बातों से वे फ़ायदा उठावेंगे ।

पुस्तक के अन्त में घरेलू जीव जन्तुओं पर एक अध्याय है । उनमें एक दो बातें और जोड़ दी जाती तो अच्छा था ।

चिमगादड़, चामचिराई तथा चील, उल्लू, फ़ारूआदि का उल्लेख नहीं है । ये जानवर बड़े मनहूस समझे जाते हैं । सूते

मकानों में ये अपना अड्डा जमा लेते हैं और घर को अपनी बीट से बहुत गन्दा कर डालते हैं। इसलिए मकानों में ऐसे कोई सुराख या खिड़कियाँ नहीं रहने देना चाहिए जिससे ये चिड़िया, कबूतर आदि मकानों में घुसकर उसको खराब न कर सकें। क्योंकि कितनी ही बार ऐसे सुराखों में चिड़ियाएँ अंडे भी दिया करती हैं और उन्हें चूहे, बिल्ली आदि खा कर गंदगी पैदा करते हैं।

एक बात और है। देहात के लोगों को जो अक्सर बाहर दट्टी जाते हैं एक बात याद रखनी चाहिए। बाहर खेतों में दट्टी जाते समय वे एक छोटी सी कुदाली या खुरपी भी साथ रखें तो बड़ा अच्छा हो। दट्टी-बैठने से पहले एक छोटा सा गढ़ा कर लिया जाय और उसमें मल त्याग करने पर फिर उस पर से सूखी मिट्टी डाल दी जाय। इससे गाँवों के आस-पास की हवा गंदी नहीं रहेगी; और मल के उपयोगी तत्व सब जमीन में रह सकेंगे। अथवा खाद के गढ़े पर लम्बे पट्टिये डाल कर उनमें भी मल त्याग किया जा सकता है। ऊपर से मिट्टी डालना तो यहाँ पर भी भूलना नहीं चाहिए।

हम आशा करते हैं यह पुस्तक पाठकों को बहुतेरी उपयोगी बातें बतावेगी।

हमारे देश के विषय में

कुछ जानने योग्य बातें

भारत की लम्बाई करीब २००० मील, चौड़ाई १८०० मील, रकबा १८०५३३२ वर्गमील और आबादी ३१८९४२४८० है।

भारत में २३१६ शहर हैं जिनमें ६७६५,०१४ आबाद मकान हैं और ३,४७५,२७६ मर्द और औरतें रहते हैं।

पर भारत का सच्चा रूप तो उसके गांव हैं।

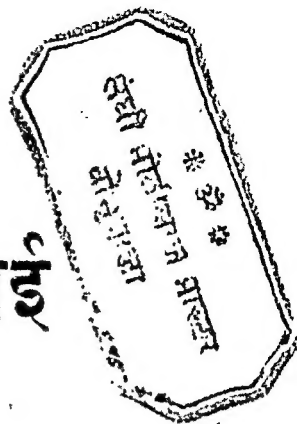
भारत में ६८५६६५ गांव हैं, उनमें ५८४३३३७५ आबाद मकान हैं जिनमें कुल २८६४६७२०४ मर्द और औरतें रहती हैं।

अर्थात् मनुष्य जाति का छठा हिस्सा भारत के गांवों में रहता है। प्रत्येक १० भारतीयों में से गांवों के रहने वाले ९ होते हैं और एक शहर का।

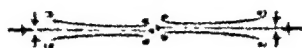
देश में १३९०९५ प्राथमिकशालाएं, ८१९० मिडल और हाईस्कूल, २१२ कॉलेज और ५४४७ खास तरह की शालाएँ हैं। और इनमें कुल ७२७२६८६ विद्यार्थी शिक्षा पा रहे हैं; जिनका प्रमाण कुल आबादी के सैकड़ा साढ़े पांच होता है।

देश में ५ से १० वर्ष की उम्र में पाठशाला जाने वाले बालकों की संख्या ४७,४९,००० है और १० से १५ वर्ष वालों की २१,८६,०००। इसी उम्र के जो बालक पाठशाला में नहीं जाते हैं, उनकी संख्या क्रमशः ४,२५,२५,००० और ३,४९,८२,००० है।

S.K. 2.



घरों की सफाई



अध्याय पहिला

गाँव

जिस तरह जीवात्मा के निवास के लिए उत्तम शरीर की जरूरत है, और उसमें जरा-सा भी दोष होने पर जीवात्मा दुःखी होता है, तथा उसे छोड़ने की तय्यारी करता है, उसी तरह मनुष्य के लिए अच्छे घरों की आवश्यकता । प्राचीन-काल में भारतवासी घरों में बहुत ही कम रहते थे । उनके विचारों में जितनी महानता थी, उतना ही उनका घर भी विशाल होता था । दिशायें दीवार और आकाश छत तथा पृथ्वी उनका फर्श होता था । पृथ्वी पर के सब जीव-मात्र उनका कुटुम्ब परिवार था । उन दिनों “वसुधैव-कुटुम्बकम्” (अर्थात्, यह संसार ही हमारा परिवार है, इस बात) को मानने वाले लोग अधिक थे । वे अपने जीवन का अधिक भाग जंगलों में, वृक्ष के नीचे वास, फूस और पत्तों की झोंपड़ियों में आनन्द से बिताते थे ।

पुराने ज़माने में भारत के ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य; चारों आश्रमों का अच्छी तरह पालन करते थे। इन आश्रमों में केवल

लागत का व्यौरा

कागज़	९५)
छपाई	१०५)
बाइंडिंग	१०)
व्यवस्था, विज्ञापन लिखाई आदि खर्च	१५०)
	<hr/>
	३६०)

प्रतियाँ २०००

एक प्रति का लागत मूल्य ३)

सस्ता-साहित्य-मंडल से प्रकाशित

भारतवर्ष में सब से सस्ती, निराली, सचित्र
मासिक-पत्रिका

त्यागभूमि

जीवन, जागृति, बल और बलिदान की भांकी

संपादक—श्री हरिभाऊ उपाध्याय, श्री क्षेमानन्द 'राहत'

पृष्ठ-संख्या १२, दो रंगीन तथा कई सादे चित्र

वार्षिक मूल्य केवल ४)

एक प्रति का ॥)

विशेष विवरण अंतिम पृष्ठों में पढ़िए

बैठकर विद्यार्थियों को ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन कराना, और विद्या पढ़ाना ठीक नहीं समझा।

ब्रह्मचर्य के बाद “गृहस्थ” अर्थात् घर में रहने का “आश्रम” आता है। बाद में फिर “वान-प्रस्थ” जो कि वन में रह कर जीवन बिताने का इशारा कर रहा है, और इसके बाद “संन्यास” जो त्यागी-जीवन बनाता है—आता है। अर्थात् यदि ध्यानपूर्वक दिखा जाय तो सौ वर्ष की उम्र में मुश्किल से २५३० वर्ष ऐसे निकलते हैं जो घर में रह कर बिताये जा सकते हैं। जीवन के बाकी ७५ वर्ष वन ही में वृक्षों के नीचे अथवा पत्तों की झोंपड़ियों में बिताने पड़ते थे। यही एक खास कारण था कि पहिले समय में भारतवासी पूरी उम्र पाते थे।

आजकल भी (साइंस जैसी विद्या के जानकार) लोग इस बात को मानते हैं कि घरों में रह कर जीवन बिताने वालों से तो उन लोगों की तन्दुरुस्ती अच्छी होती है जो कि जंगलों में, वृक्षों के नीचे या झोंपड़ियों में रह कर अपनी उम्र गुजारते हैं। शहरों के ऊँचे-ऊँचे मकानों में रहने वालों से तो, जंगलों में टपरियाँ बाँध कर रहने वाले लोग अधिक दिन जीते हैं ! इस तरह उनके तन्दुरुस्त और बड़ी उम्र वाले होने का कारण क्या है ? इसपर हम लिखते, परन्तु इस पुस्तक का विषय यह नहीं होने के कारण हम यहाँ अपने विचार प्रकट नहीं कर सकते। अस्तु—

हम पोछे कह आये हैं कि क्या धनी और क्या निर्धन, पहिले सभी अपने जीवन का अधिक भाग—लगभग ३ आयु जंगल में ही बिताया करते थे। हमारे प्राचीन इतिहासों के सुनने और पढ़ने वालों से यह छुपा नहीं है कि राज्य के सुख-भोग

एक ही आश्रम "गृहस्थ" नाम से पुकारा जाता है। 'गृहस्थ' शब्द का अर्थ "घर में रहने वाला" है। ब्रह्मचर्य पालन के लिए गुरुकुल में रहना पड़ता था। उन दिनों गुरुकुल, गाँवों से बाहिर जंगलों में नदी, तालाब या झरने के पास होते थे। उनके चलाने वाले और वहाँ पढ़ाने वाले वेद-वेदांग के जानकार बड़े-बड़े महर्षि लोग होते थे। इस तरह के सैकड़ों गुरुकुल भारत में चलते थे और प्रत्येक कुल में सैकड़ों ब्रह्मचारी विद्याभ्यास करते थे। इतना होते हुए भी आजकल के विद्यालयों की भाँति ऊँची-ऊँची इमारतों के बनाने की जरूरत नहीं होती थी। वे अपना पैसा ईंट और चूने में बर्बाद कर के भारतीयों की तन्दुरुस्ती बिगाड़ना ठीक नहीं समझते थे। यहाँ ऐसा नहीं समझ लेना चाहिए कि उनके पास रुपया पैसा नहीं था, इसलिए गुरुकुल के निमित्त मकान नहीं बनवा सकते थे। गुरुकुल चलाने वालों को धन का टोटा नहीं रहता था, क्योंकि सैकड़ों चक्रवर्त्ती सम्राट्, (चारों दिशाओं के राजा) राजा महाराजा उनके चेले होते थे। उनकी आज्ञा का पालन करते थे और उनके इशारों पर कठपुतली की तरह नाचा करते थे। इसके अलावा सभी राजकुमारों को उन त्यागी तपस्वियों के कुल में रह कर ब्रह्मचर्य के साथ विद्यायें सीखनी पड़ती थीं। राजा और रंक का भेदभाव मिटा कर कुलों में ब्रह्मचारियों को रहना पड़ता था। वे चाहते तो जहाँ-तहाँ आकाश को छूने वाले और राज-महलों को शर्मने वाले "राजकुमार-विद्यालयों" के मकान बनवा सकते थे। परन्तु उन ऋषियों को घरों के अन्दर पैदा होने वाले दोषों का पूरा-पूरा ज्ञान था। इसलिए उन्होंने आजकल की तरह घरों में

भोगने बाद बड़े-बड़े चक्रवर्ती महाराजा अपने वारिस (बेटे) को राजगद्दी पर बिठा कर बन को चले जाते थे और बड़े-बड़े राज-महलों के सुखों को ठुकराते हुए सच्चा सुख वृत्तों के नीचे रह कर, पत्तों और घास-फूस की बनी भोपड़ियों में शान्ति पाते थे। कहने का मतलब यह कि, जब बड़े-बड़े राजमहल, जो सब तरह से अच्छे बनाये जाते थे, मनुष्य की उन्नति में रुकावट डालने वाले समझे गये तब आजकल के हमारे घरों के विषय में क्या कहा जाय ? इसे समझदार पाठक खुद सोच सकते हैं।

इस ज़माने में मनुष्य के लिये “घर” एक बहुत ही जरूरी चीज़ समझा जाता है। वह ज़माना बीत गया, जब कि लोग वन-वास को अच्छा समझते थे और घर में रहना बुरा गिना जाता था। अब घरों में रहना भलमनसाहत, उन्नति और वढ़-पन का लक्षण बन गया है, और जंगलों में रहना जंगलीपन, मूर्खता और गव्वाँरूपन का कारण गिना जाता है। गृहस्थी ही घर में नहीं रहते, बल्कि आजकल ब्रह्मचारी भी अच्छे-अच्छे मकानों में बैठ कर विद्या पढ़ते हैं। वान-प्रस्थियों का काम भी बिना मकान के नहीं चलता। “वानप्रस्थाश्रम” नाम से बड़े-बड़े मठ-मंदिर बनवाये जा रहे हैं। संन्यासियों की हालत तो और भी अनोखी है ! वे लोग सुन्दर, सजे हुए टेबल, कुर्सी, मेज, पलंग आदि सामान वाले बैंगलों, कोठियों और राजमहलों की मेहमानी उड़ाया करते हैं। छोटे-छोटे गाँवों में, जंगलों में, भोपड़ियों में उन्हें अच्छा नहीं लगता। साधु नामधारी त्यागियों ने अभी तक घरों में रहना नहीं छोड़ा। उनके मठ, मन्दिर, अखाड़े और आश्रमों को देखने से आपको उनके रंग-ढंग का पता लग

जायगा। घर-घर भीख माँगने वाले भिखारियों को भी रात के वक्त सोने तथा आराम करने के लिए धर्मशाला, सराय और चौपाल में जाना पड़ता है। मतलब यह कि, धनी-निर्धन, विद्वान् मूर्ख, त्यागी-भोगी, उच्च नीच, सज्जन-दुष्ट, दाता और भिखारी सभी को इस वर्तमान समय में घर की बड़ी जरूरत है—बिना घर के किसी का काम नहीं धक सकता।

घरों के झुंड को गाँव, कस्बा, और शहर के नाम से पुकारते हैं। अब हम छोटे-छोटे गाँवों के घरों पर यहाँ थोड़ा विचार करेंगे। गाँवों में अक्सर घर अलग-अलग बनाये जाते हैं, लेकिन एक मकान से दूसरे मकान का फासला कम रहने से रास्ते तंग हो जाते हैं, जिनमें से गाड़ी घोड़े अच्छी तरह नहीं आ जा सकते। बहुत ही गरीब लोग पत्ते या घास की टट्टियाँ बाँध कर उनकी दीवारें बनाते हैं। उन्हें गोबर-मिट्टी से लीप पोत देते हैं और ऊपर भी पत्ते या घास की छत डालते हैं। मध्यम दर्जे के लोग मिट्टी की दीवारें चुनते हैं और उनपर ऊपर घास फूस पत्ते वगैरह का डालते हैं। जिनके पास कुछ पैसा होता है वे मिट्टी की या ईंटों की दीवार बना कर उसपर खपरैल चढ़ा कर, घर तय्यार करते हैं। आजकल खपरैलों की जगह टीन के पतरे भी काम में आने लगे हैं।

छोटे-छोटे गाँवों में हर एक आदमी अपने मकान के आस-पास थोड़ी बहुत जगह जरूर घेरता है, जिसे आँगन, चौक, बाड़ा, या गवाड़ा कहते हैं। इसमें वे अपने बैल, गाय, भैंस, बकरी, घोड़ा-घोड़ी, गाड़ी, हल, चरस वगैरह अपने खेती के सामान रखते हैं। यह गाँवों का रहन-सहन बड़ा ही पवित्र और उत्तम

जीवन बन सकता है, अगर इसमें हमारे गाँवों में रहने वाले भाई थोड़ी बुद्धि और मेहनत से काम लें। मैं इस बात को मानता हूँ कि हमारे गाँवों के रहने वाले मेहनती भी हैं और अपने भले-बुरे को समझने की बुद्धि भी परमात्मा ने उन्हें दी है। अभी हाल में हिन्दुस्तान की सफर से लौट कर, ब्रिटिश पार्लियामेंट के मजदूर मेम्बर मि० मार्टी जोन्स ने इंग्लैण्ड में “इण्डियन डेलीमेल” अखबार में खबर भेजने वाले एक आदमी से कहा है कि—

“.....जो भी भारत के किसान अनपढ़ हैं, लेकिन फिर भी साधारण बुद्धि में वे योरोप और अमेरिका के पढ़े लिखे लोगों से कम नहीं हैं।” इत्यादि—

अर्थात् अगर हमारे किसान भाइयों को; जो कि जगली माने जाते हैं, उनके हित की बातें समझाई जावें तो वे सहज ही में समझ सकते हैं। क्योंकि—

“भल अनभल निज पशु पहिचाना।”

(अर्थात्) अपना भला बुरा तो पशु भी जान सकता है, फिर ये लोग तो आखिर मनुष्य-शरीरधारी हैं; चाहिए उन्हें समझाने वाला। वे हमारे शहर के लोगों से जल्दी सँभलने वाले हैं।

गावों में ठंड और गर्मी की मौसिम तो जैसे-तैसे कट जाती है, परन्तु वरसात जो भी किसानों की जिन्दगी का आधार है तो भी इस मौसिम में गाँवों में गन्दगी ज्यादा हो जाने से उनकी तन्दुरुस्ती और जिन्दगी को नाश करनेवाली बन जाती है। घर के पास ही पशुओं के बाँधने का या खड़े रहने का बाड़ा या घर

होता है। इसलिए उनके पतले गोबर की सब दूर कीचड़ मच जाती है। हरीघास, पतला गोबर और जानवरों का पेशाब मिल कर बड़ी विनोनी हालत हो जाती है। वहाँ दुर्गन्ध उठने लगती है, खड़ा नहीं रहा जा सकता। आँखों से देखने में नफरत पैदा होती है। गोबर, मूत और बरसात के जल से मिला हुआ कीचड़ बाड़े में जहाँ तहाँ छोटे-छोटे गड्ढों में भरा सड़ा करता है। उन पर मच्छर और मक्खियाँ उड़ती और अण्डे देती रहती हैं। इस गन्दगी के कई कारण हैं—

- (१) उसे दूर करने में आलस्य ।
- (२) उससे होनेवाली हानियों से बे-खबरी ।
- (३) खेती के काम से कुरसत न मिलना ।
- (४) गरीबी ।

ऐसा तो कोई भी नहीं है जो जान बूझकर अपने लिए तकलीफें मोल ले। और किसानों को इस गन्दगी के हटाने के तरीके बता दिये जावें तो, वे जरूर सुखी हो सकते हैं। परन्तु जो उपाय बताये जावें वे सीधे-सादे और कम खर्च के हों। क्यों कि भारत के किसानों की गरीबी हद दर्जे की है। करोड़ों किसान ऐसे हैं जिन्हें दोनों वक्त सूखा सूखा अन्न भी खाने के लिए नहीं मिलता !!!

बाड़े की सफाई का सबसे अच्छा उपाय यह है कि ढोरों को खुला न रखा जावे। उन्हें एक कतार में ठीक तरह से बाँधा जावे, जिससे सभी पशु अपना गोबर और मूत्र एक ही ओर कर सकें। उनके पीछे की तरफ जमीन कुछ ढाल रखी जावे

ताकि मूत्र उधर ही बह जावे। पशु बाँधने की जगह एक सी हो—ऊँची, नीची, गड्ढेदार न हो। बरसात या ठंड में जिस छप्पर में वे बाँधे जावें उसमें बारिश का पानी बौछारों से या छप्पर में से टपक कर अन्दर न आने पावे। इसी तरह उनका मूत्र और गोबर समय पाते ही उनके पास से उठा कर दूर फेंक दिया जावे, ताकि पशु अपने पैरों से उसे कुचल कर जगह खराब न करने पावें। एक ढोर का मुँह पूरब में और दूसरे का दक्षिण में और तीसरे का उत्तर में तो चौथे का पश्चिम में, इस वे ढंगे ढंग से बाँधे हुए ढोरों का मकान हरगिज साफ नहीं रखा जा सकता। और न खुले फिरने वाले ढोरों का बाड़ा ही साफ रखा जा सकता है। छुट्टे पशु तो एक बैठे हुए दूसरे पशु पर गोबर कर देते हैं, और मूत्र देते हैं जिससे बैठे हुआ ढोर लथपथ हो जाता है और बहुत ही दुखी होता है। किसान लोग अगर थोड़ा सा ध्यान इस तरफ दें तो सहज ही में वे अपने जीवन को बढ़िया और सुख का जीवन बना सकते हैं।

पशुओं की जगह की ही तरह अपने घर के आँगन, चौक को इस तरह बनाना चाहिए कि उसमें बारिश का पानी ठहरने न पावे। आँगन में किसी तरफ थोड़ा सा ढालू कर देने से सहज ही में पानी निकल जाता है। अगर आँगन में बारिश से कीचड़ हो जाती हो तो वहाँ, पत्थर, कंकर, ईंटों के टुकड़े, खपरैल, रेत आदि कूट कर उसे ठीक बना लेना चाहिए। ऐसे आँगन में जहाँ मनुष्य घूमते फिरते हैं पशुओं को नहीं आने देना चाहिए। उन्हें अपने बाड़े में ले जाने का रास्ता अलग बनाना चाहिए। पशुओं के घूमने फिरने से बारिश में कीचड़ हो जाती है और गड्ढे

पड़ जाते हैं। घास फूस रखने की जगह एकान्त में होना चाहिए जिससे कि सब जगह कचरा न फैलने पावे।

अबसर देखने में आया है कि हमारे किसान भाई बरसात में ऊग आनेवाली घास-फूस को अपने आँगन में से खोद कर साफ नहीं करते। अपने खेत के पौधों की बढ़ती के लिए तो सैकड़ों हजारों बीघा खेतों की घास-फूस नींव (खोद) कर साफ कर डालते हैं, परन्तु अपने घर का छोटा सा आँगन उनसे साफ नहीं रखा जा सकता। यह उनका आलस्य ही कहा जाता है। यही नहीं, बल्कि कढ़ू, गिलकी, तोरई, आल, आदि की बेलें बे और वो देते हैं, जो घर के छपरां पर, दीवारों पर, या जमीन पर फैल कर कचरा करती हैं। आँगन में हरियाली पा कर वहाँ मच्छर, डोंस, बगैरः हरियाली में रहनेवाले जीव-जंतु बढ़ने लगते हैं। इसलिए घर के आँगन में ऊग आनेवाली घास-फूस को जड़ से खोद कर दूर फेंक देना चाहिए। इससे मलेरिया बगैरः बुखार पैदा करनेवाले कीड़ों का दाव नहीं लगने पावेगा। हां, यदि चाहो तो आँगन में या घर के आस-पास ऐसे दरखतों को लगावो जो हवा को साफ करने में मदद दे सकें। जैसे एरण्ड, तुलसी बगैरः। तुलसी और एरण्ड में हवा साफ करने की ताकत है। पुराने जमाने में हर एक हिन्दू अपने चौक-आँगन में दरवाजे के सामने “तुलसी क्यारी” रखता था। उसका असली मतलब यही था कि भूतान की हवा साफ होती रहे। लेकिन भोले हिन्दुओं ने तुलसी के खास गुणों को भुला कर उसकी पूजा और उसका विवाह इत्यादि काम आरंभ कर दिये जिसका नतीजा उलटा हो गया। इसी तरह एरण्ड के पत्ते भी कई रोग पैदा करनेवाले कीड़ों का नाश कर देते हैं।

उसकी गन्ध ही से ये बीमारी के कीड़े दूर भागते हैं। इसलिए देहाती किसानों को चाहिए कि इन पौधों को लगाकर अपनी तन्दुरुस्ती का बचाव करें।

गांवों के घरों के बनाने का ढंग भी ठीक नहीं होता। मिट्टी पर मिट्टी थाप-थाप कर, आड़ी टेढ़ी, ऊँची नीची, तिरछी बांकी दीवारें बनाते हैं और वे भी ऊँची नहीं नीची ही बनाते हैं। हवा के आने जाने के लिए दीवारों में खिड़कियां, बारियां, छेद, रोशनदान वगैरह कुछ नहीं रखते। सिर्फ आने जाने का दरवाजा रक्खा जाता है। अगर छप्पर और दरवाजे में से हवा मकान के अन्दर न आवे जावे तो, यों कहा जा सकता है कि मकान में हवा आने के लिए जान बूझ कर कोई जगह ही नहीं रक्खी जाती। जो कुछ भी होती है वह अपने आप रह जाती है, रक्खी नहीं जाती !! यह बड़ी भारी बुराई है। मकानों में ऐसी खिड़कियाँ और दरवाजे ज़रूर होने चाहिए, जिनसे हवा मकान में से इधर से उधर अच्छी तरह निकल जा सके। जिस मकान में एक ही दरवाजा होता है उसकी हवा साफ नहीं हो सकती। क्योंकि जो हवा उसमें भर जाती है, वह फिर निकल नहीं पाती। वहाँ जगह न होने से नई साफ हवा उसमें घुस नहीं सकती। नतीजा यह होता है कि बाहिर की हवा दरवाजे से टकरा कर चली जाती है—अन्दर नहीं जाने पाती। हां, अगर मकान में कोई दूसरा दरवाजा हो तो फिर मकान के भीतर हवा आजादी से आ जा सकता है। इसलिए मकान में सिर्फ अपने आने जाने का दरवाजा ही न रख कर हवा के आने जाने का रास्ता भी रखना चाहिए, जो कि हमारी पहिली खुराक है।

हवा के खराब रहने से हमारी तन्दुरुस्ती भी खराब हो जाती है। क्योंकि हवा हमारी सब से पहिली खुराक है। बिना अन्न भोजन के मनुष्य हज़रों जी सकता है, और बिना जल के भी घंटों तक रह सकता है लेकिन हवा के बिना तो वह कुछ मिनटों हीमें मर जायगा। मुँह और नाक को थोड़ी देर दबाइए और अन्दर हवा का आना रोक दीजिए; थोड़ी ही देर में जी घबराने लगेगा और कुछ मिनटों तक यों ही रखा कि मनुष्य मर जायगा। मतलब, यह कि मनुष्य के लिये हवा जरूरी चीज़ है। बिना इसके काम चल नहीं सकता, इसलिए इस जरूरी खुराक की सफाई पर पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। हमें यह समझ लेना चाहिए कि हम हवा के समुद्र में रहनेवाली मछलियाँ हैं। जिस तरह बिना पानी के मछली जीती नहीं रह सकती, और जिस तरह गन्दे पानी में रह कर मछली का तन्दुरुस्त रहना और ज्यादा दिन तक जी सकना मुश्किल है, उसी तरह, हमारा भी बिना हवा के अथवा गन्दी हवा में रहना खतरनाक है। इसलिए जिन घरों में हमें रहना पड़ता है उनमें हवा की सफाई के लिए खिड़कियाँ और दरवाजों की बहुत बड़ी जरूरत है।

इसके साथ ही साथ मकानों की बनावट इस तरह की होनी चाहिए; जिसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके। जिस घर में सूरज का प्रकाश नहीं पहुँचता वह घर बीमारी के कीड़ों का अड्डा बन जाता है। ठंडे और अंधेरे घरों में या घरों के कोनों में रोग पैदा करने वाले कीड़े अच्छी तरह रहते हैं और फलते फूलते हैं। इसलिए मकान बनवाते वक्त इस बात का अच्छी तरह ध्यान रखा जावे कि उसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके।

अंधेरे मकानों के रहने वाले मनुष्य कभी नीरोग और तन्दुरुस्त नहीं रह पाते। ऐसे पौधों को ही सबूत के लिए लीजिए जिन्हें धूप न मिलती हो, तो आप देखेंगे कि छाया में रहने वाला प्या सूरज की रोशनी न पा सकने वाला पौधा उतना मोटा ताजा, और बड़ा नहीं होता जितना कि धूप में रहने वाला होता है। इसी तरह वह मनुष्य है जो बिना उज्जले के मकान में रहता है। हवा की सफाई बिना सूरज की रोशनी के कभी नहीं हो सकती। आप कितनी ही खिड़कियाँ और दरवाजे अपने मकान में हवा के आने जाने के लिए भले ही रखावें; पर अगर वहाँ सूरज की रोशनी नहीं पहुँचती तो वहाँ की हवा कभी साफ नहीं रह सकती। इसलिए जैसा हवा का ध्यान रखा जावे वैसा ही मकान में उज्जले के आ सकने का भी विचार रखना जरूरी है। गाँवों के रहनेवालों को मकान बाँधते समय इन बातों का खयाल जरूर रखना चाहिये।

गाँव के लोग अपने घरों की दीवारें आड़ी-टोढ़ी बनाते हैं, यह ठीक नहीं है। जहाँ तक हो सके दीवारें सीधी होनी चाहिए। नीचे से मोटी और ऊपर जाकर सकड़ी दीवारें नहीं होनी चाहिए। इसके अलावा दीवारें कम से कम पाँच छः हाथ ऊँची जरूर होनी चाहिए। इससे घर में रहनेवाले मनुष्यों के साँस लेने और छोड़ने से खराब हो जानेवाली हवा को निकल जाने और साफ हवा को अन्दर आ जाने में कोई रुकावट नहीं हो सकेगी। अंग्रेजी ढङ्ग से बने हुए मकानों में देखा जाता है कि वे दीवारें खूब ऊँची बनवाते हैं। जहाँ हो सकता है हवा और उजाला आने के लिए बहुत से दरवाजे और खिड़कियाँ रखते हैं। यहाँ तक कि छत के पास भी खिड़कियाँ रखते हैं। यह न समझा जाय

कि उस ढङ्ग से वंगले और कोठियाँ ही बनाई जाती हैं ! नहीं, आप अपने छोटे से मकान को भी, यहाँ तक कि अपनी पत्तों की भोपड़ी को भी उनसे कहीं अधिक सुभीते वाली बनवा सकते हैं। गाँवों के रहनेवाले किसान लोग अगर हमारी इन बातों पर ध्यान देंगे तो शहरों के रहने वाले लोगों से भी अपने को अधिक सुखी बना सकेंगे।

गाँवों के लोग अपने घरों की दीवारों को गोबर-मिट्टी से लीपते हैं और मकान का फर्श भी गोबर मिट्टी से या घोड़े की लीढ़ और मिट्टी से लीपते हैं। दीवारों पर सफेदी कभी करते ही नहीं। इससे एक तो मकान की शोभा नहीं बढ़ने पाती और दूसरे उसमें उजाला भी कम रहता है। कहीं कहीं पौडू नाम की सफेद मिट्टी पोतने के काम में लाई जाती है, परन्तु सिवाय सफेदी के उसमें खास गुण नहीं होते। मिट्टी के बने मकानों में, मिट्टी से बनी दीवारों में बीमारी के कीड़े अच्छी तरह पलते हैं। फ़ेग हैजा जैसे डरावने रोगों के कीड़े ऐसी दीवारों में अच्छी तरह चैन करते हैं और उसमें रहने वालों का नाश कर डालते हैं। इसलिए दीवारों को चूना, कलई से पुतवाना चाहिए। चूना कोई बहुत ज्यादा महँगी चीज़ नहीं है। दो पैसे सेर से लगा कर ४ पैसे सेर तक अच्छा चूना मिल जाता है। थोड़ा सा लालच छोड़ कर या तमाखू बीड़ी के खर्च में कमी करके मकान को चूना-कलई से जरूर ही पुतवाना चाहिए। हर छठे महीने न हो सके तो, साल भर में एक बार तो अपने रहने के मकान में चूने से जरूर ही सफेदी कर देनी चाहिए। चूने में बीमारी पैदा करने वाले कीड़ों को फौरन ही मार डालने की ताकत है। फ़ेग,

हैजा, इन्फ्लुएन्जा जैसे भयंकर रोगों के कीड़े, चूने से पुती दीवारों पर नहीं ठहरने पाते—मर जाते हैं या भाग जाते हैं। इसके सिवाय खटमल, पिस्सू, मच्छर जैसे छोटे छोटे जंतु भी चूने से पुती हुई दीवारों पर कम टिकते हैं।

गाँवों में अन्न रखने की कोठियाँ हर एक घर में होती हैं। उन्हें भी लोप पोत कर बिल्कुल साफ रखना चाहिए। उनके नीचे का भाग ऐसा बना हुआ होना चाहिए कि उनके नीचे, कचरा-कूड़ा, चूहे, साँप, बिच्छू वगैरह न रह सकें। अन्न से खाली हो जाने के बाद कोठियों को बिना कारण ही बन्द करके नहीं रखना चाहिए, उनके मुँह खुले छोड़ देना ठीक है। साथ ही अगर उन्हें अन्दर से लोप भी दिया जाय तो ठीक हो। कोठियों को ऐसी जगह नहीं रखना चाहिए जहाँ वे हवा और रोशनी के आने में रुकावट करें। ऐसे कोनों में भी नहीं रखना चाहिए जहाँ उनकी आड़ में बीमारी के कीड़े टंड और अँधेरा देखकर छुपकर बैठ सकें। इसी तरह चक्की को भी मकान में ठीक जगह पर ही रखना चाहिए। कोने में अड़ा कर रखने से सफाई नहीं रह सकती।

पानी रखने का परैँटा सोने बैठने और रहने की जगह नहीं बनाना चाहिए। बन्द मकान के अन्दर पानी रखने की जगह कभी नहीं बनाना चाहिए। मकान के आंगन में या बरांडे में ही पानी रखने की जगह होनी चाहिए। और अगर हो सके तो, वह जगह पत्थर और चूने की पक्की बनवा देनी चाहिए जिससे कि पानी ज़मीन के भीतर न मरने पावे। अगर कच्चा परैँटा ही हो तो वह इतना ढालू बनाया जाय कि वहाँ पर पड़ने वाला पानी

ठहरने न पावे—दुलक कर चला जावे । मकान के अन्दर किसी तरह की सील, नमी नहीं रहने देनी चाहिए । आसपास की जमीन ऊँची होने से अक्सर मकान में सील रहता है, इसलिए मकान की कुर्सी हमेशा ऊँची हो रखनी चाहिए, आसपास की जमीन ऊँची होने से अगर मकान में सील रहता हो तो उसे नीची कर देना नहीं भूलना चाहिए । क्योंकि नमीदार, सीले, मकानों के रहनेवाले कभी तन्दुरुस्त नहीं रह सकते । वे हमेशा बीमार ही बने रहते हैं । इसी तरह बरसात में भी मकान, गोला न होने पावे, इस बात का ज्यादा ध्यान रखना चाहिए ।

मैली गन्दी और बे-काम की चीजें घर में बटोर कर रखना बड़ा ही मैलापन है । फूटी हांडियाँ, फटे और मैले बिथड़े, टूटी फूटी लाठियाँ, फटे पुराने जूते इत्यादि निकम्मे चीजों को घर में इकट्ठी कर के मकान को हवा को खराब नहीं करना चाहिए । मैले कपड़े घर में नहीं रखने चाहिए, जहाँ तक हो सके उन्हें फौरन् धो डालना चाहिए या धुलवालेना चाहिए । ओढ़ने बिछाने के कपड़े साफ-सुथरे रखने चाहिए । उन्हें जमीन पर किसी कोने में न डाल कर, किसी रस्सी पर ऊँचे रख देना चाहिए । कई शौकीन आदमियों का तकिया लगाने का तो शौक होता है, परन्तु कभी-कभी वह इतना मैला हो जाता है कि देखने से तय्यत नकरत आती है । मैल से काला-स्याह, बदबूदार और धिनौना होता है । ऐसे तकियों को फौरन् घर से बाहर निकाल फेंकना चाहिए, या जला देना चाहिए । बिछौनों को १५।२० दिन में एकदफा सूरज की धूप में जरूर डाल देना चाहिए । फटे, पुराने, मैले गुदगुदे बिछौनों के बदले साफ चटाई पर सोना

चाहिए। अक्सर यह देखने में आता है कि रुई के गद्दे और रजाई के कपड़े इतने मैले हो जाते हैं कि आँखों को नहीं सुहाते। लेकिन फिर भी वे लोग उन्हें अपने काम में लाते हैं—यह गन्दापन बहुत नुकसान पहुँचाने वाला है। जहाँ तक हो सके उनी कम्बलों को अपने ओढ़ने-बिछाने के काम में लाओ।

रोटी बनाने की जगह अलग ही होनी चाहिए और वह बिलकुल साफ-सुथरी लिपी-पुती होनी चाहिए। चूल्हा और चौका कम से कम दिन में एक बार जरूर ही लीप डालना चाहिए, और अगर भोजन बनाने के बाद ही चूल्हा चौका लीप दिया जावे तो और भी अच्छी बात है। रोटी बनाने के काम में आने वाले वर्तन माँज धो कर बहुत ही साफ-सुथरे रखने चाहिए। चकला और विजना भी धो पोंछ कर रखना चाहिए। रसोई बनाते वक्त काम में आने वाले कपड़े की सफाई बहुत जरूरी है। दो-चार दिन में इस कपड़े को अगर उबलते हुए पानी में डाल कर धो डाला जावे तो और भी अच्छा हो। कई जातियों में ऐसी चाल है कि भोजन के बाद वर्तन निरे पानी से धो डाले जाते हैं। लेकिन यह अच्छा नहीं। क्योंकि पानी से धोने पर भोजन के वक्त लगी हुई चिकनाई वी-तैल वगैरः नहीं छूटते। इसलिए मिट्टी या राख से खूब रगड़ कर माँज डालना ही ठीक है, और बाद में कपड़े से पोंछ डालना चाहिए या पानी से धो डालना चाहिए। भोजन के उपरान्त या रसोई बना चुकने के बाद वर्तनों को बहुत देरी तक पड़े नहीं रहने देना चाहिए। जब जैसी जरूरत हो पीतल, काँसी, ताँबा, लोहा वगैरः के वर्तन काम में लाने चाहिए। गरीब लोग जो कि काठ मिट्टी के वर्तनों

में भोजन बनाते हैं, उन्हें भोजन बना चुकते ही उन बरतनों को खूब पानी से धो कर साफ कर डालना चाहिए। हाँडी वगैरः जिनमें खाने की चीज़ को रांधा हो थोड़ी मेहनत कर के खूब रगड़ पोंछ कर साफ कर देना चाहिए। नहीं तो इस बे-परवाही का नतीजा तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा होगा।

घर के अन्दर बढबू पैदा करने वाली और हवा को धिगाड़ देने वाली चीज़ें नहीं रखनी चाहिए। जैसे तमाखू। तमाखू किसानों के घर में पैदा होती है और फसल के वक्त उसको अपने घर में रखते हैं। तमाखू बहुत ही नुकसान करने वाली चीज़ है। इसके रहने से घर की हवा जहरीली हो जाती है, और रहने वालों की तन्दुरुस्ती पर धीरे-धीरे बुरा असर होने लगता है। तमाखू में “नीकोटिन” नामक जहर होता है। जो तन्दुरुस्ती को बर्बाद कर देता है। तमाखू में बड़ा तेज़ जहर है—इसका सत निकाल कर अगर मकान में छिड़क दिया जाय तो उस मकान में रहने वाले मनुष्य मर जायेंगे। तमाखू के पानी की दो-चार बूँदें अगर काले साँप के मुँह में डाल दी जायें तो वह जहरीला साँप भी उसी वक्त छटपटा कर मर जायगा। इसलिये तमाखू जैसी हवा को गंदी करने वाली जहरीली चीज़ों को मकान में नहीं रखना चाहिए। हमारे देहाती-किसान भाई सौ में निन्यानवे तमाखू खाते पीते हैं, उन्हें इस तन, मन, और धन, धर्म का नाश करने वाले जहर को एकदम छोड़ कर अपने घर को पवित्र बनाना चाहिए। जो लोग तमाखू पीते हैं वे उसका धुआँ छोड़ कर घर की हवा को खराब करते रहते हैं। साथ ही जहाँ तहाँ चिलम की राख और बीड़ी सिगरेटों के जले

हुए टुकड़े डाल कर मकान के फर्श को भी गन्दा कर देते हैं। तमाखू पीने वालों के हाथों से मुँह से और यहाँ तक कि उनके बदन और कपड़ों तक से दुर्गन्ध आया करती है। इससे मकान में हवा साफ नहीं रहने पाती। दस फीट लम्बे चौड़े मकान की अर्थात् सौ घनफुट जगह की वायु को तमाखू पीने या खाने वाला एक मनुष्य गन्दा कर देता है। हुक्का, चिलम और चिलम पीते वक्त काम में आनेवाली साफ़ी, इत्यादि चीजें भी हवा को खराब करती हैं। हुक्के का पानी तो सैकड़ों गज आसपास की हवा को बदबूदार बना डालता है। इसी तरह जरदा (तमाखू) खाने वाला मनुष्य घर में जहाँ तहाँ थूक कर हवा को खराब करता रहता है। इस गन्दगी पैदा करने वाले काम को छोड़ देना ही सब तरह से अच्छा है। X

घर में या घर के आंगन में नाक साफ़ करना, या कफ़ डालना, थूकना मैलापन पैदा करता है। अक्सर देखा गया है कि, लोग थूकने और नाक साफ़ करने में कुछ भी ध्यान नहीं रखते। जहाँ जी चाहा वहीं थूक दिया, जहाँ मन में आया वहीं नाक साफ़ कर दिया, ऐसा नहीं करना चाहिए। तिलायत के तो बाजारों में भी थूकना और नाक साफ़ करना मना है। सड़कों पर जहाँ तहाँ बालटियाँ रखी गई हैं, उन्हीं में थूका या कफ़ डाला जा सकता है। बालटियों में राख, लकड़ी का तुरादा, फिनायल, या ऐसी ही दूसरी चीजें होती हैं जो कफ़ वगैरह से पैदा होनेवाली दुर्गन्ध को मार देती हैं। जो बाल्टी में

X व्यवसन और व्यभिचार पर सस्ता-साहित्य मण्डल से एक सचित्र पुस्तक प्रकाशित हुई है, उसे मँगाकर अवश्य पढ़ें।

न थूक कर इधर-उधर थूक देता है, वह अपराधी बन कर सजा पाता है। कफ और थूक बीमारी पैदा करने वाले हैं, इसलिए आँगन के किसी एक कोने में बाहर ही इनके लिए ठीक जगह है और उसकी सफाई का भी पूरा पूरा खयाल रखना चाहिए। सब से अच्छी बात तो यह है कि, जहाँ तक वन पड़े घरों में कफ वगैरः डाला ही न जावे और डाला जाय तो उसे उसी वक्त साफ कर दिया जावे। किसान लोग तो अपने आँगन के किसी एक कोने में चार चौरस फुट का दो ढाई हाथ गहरा गड्ढा खोद लें, और उसी में थूकें, नाक साफ करें और कफ डालें। साथ ही, बाद में ऊपर से थाड़ी सी सूखी मिट्टी या राख भी डाल दिया करें। इस तरह यह गड्ढा महीनों के लिए नहीं बल्कि वर्षों के लिए काफ़ी होगा। जब गड्ढा छः सात इंच रह जावे तब उस पर साफ मिट्टी डाल कर बन्द कर दिया जावे। इस तरह करते रहने से घर की बहुत सफाई रह सकेगी। एक बात और भी है— नाक साफ करने के बाद हाथ को दीवारों, खंभों वगैरः से नहीं पोंछना चाहिए। या तो किसी कपड़े से पोंछना चाहिए या हाथ को धोकर साफ करना चाहिए।

घर में या आँगन में पेशाब भी नहीं करना चाहिए। पेशाब करने का एक जगह ठहरा लेनी चाहिए। और वह जगह हवा का रुख बचा कर बनानी चाहिए। छोटे गाँवों में पेशाब करने के लिए घर में जगह बनाने की कोई खास जरूरत नहीं पड़ती। क्योंकि बहुत करके सारा दिन खेतों पर ही स्त्री-पुरुषों को बाल-बच्चों के साथ रहना पड़ता है। रात घर में बितानी होती है इसलिए रात के वक्त भी इस बात का जरूर ध्यान रखा जावे कि

पेशाब एकान्त में ही किया जाय। आँगन में या दरवाजे पर पेशाब हरगिज नहीं करना चाहिए। पेशाब करने की जगह अगर पक्की पत्थर और चूने की बनी हो तो उसे पेशाब करने के बाद पानी डाल कर साफ कर देनी चाहिए, और १५।२० दिन में एक बार फिनायल डाल कर धो देनी चाहिए। फिनायल, बाजारों में मिलता है। सस्ती चीज है—यह किसानों के बड़े काम की है। ढोरो के घाव पर लगा देने से उसमें कीड़े नहीं पड़ते हैं। पानी में थोड़ा सा फिनायल मिला कर जानवर को नहलाने से पिस्तू चिंचड़ी, जैसे कीड़े जानवरों को नहीं सताते। इकट्ठा सेर आध सेर खरीदने से सस्ता पड़ता है। एक-एक दो-दो पैसे का लेने से नुकसान रहता है। पानी में थोड़ा सा फिनायल डाल कर पेशाब करने की जगह को धो देना चाहिए। अगर पेशाब के लिये मोरी पक्की न बनी हो तो ज़मीन पर एक ही जगह पेशाब नहीं करना चाहिए। क्योंकि एक जगह पेशाब करते रहने से वह जगह हमेशा गीली बनी रहेगी; और बदबू पैदा हो कर घर में का हवा को खराब कर देगी। इसलिए पेशाब ऐसी जगह करना चाहिए जो सूखी हो, और जहाँ सूरज की धूप उसे सुखा सकती हो। कई लोग रात को एक वर्त्तन में पेशाब करते हैं और सुबह उठा कर घर के दरवाजे पर फेंक देते हैं। यह बहुत बुरा है। पेशाब करने का वर्त्तन मिट्टी का न हो। पीतल, चीनी, या लोहा वगैरह का हो और उसे हर रोज मांज धो कर साफ किया जाय। पेशाब कहीं दूरी पर फेंका जावे, घर के आस-पास फेंक कर घर की हवा न बिगाड़ी जावे। रात के वक्त जिस वर्त्तन में पेशाब किया, उसे पेशाब करने के बाद तत्काल ढांक दिया जाय। मुँह

खुला रखने से उसमें से भाप या उसके गन्दे और छोटे-छोटे जीव उड़ कर हवा को खराब करते रहेंगे ।

गांवों में टट्टी (पाखाना) कोई नहीं बनवाता बच्चे, जवान, बूढ़े, स्त्री-पुरुष सभी जंगल में पाखाना जाते हैं । यह बहुत ही अच्छी चाल है । परन्तु इसमें थोड़ा सा सुधार होना जरूरी है । वह यह कि गांव से निकल कर, गांव के पास ही लोग पाखाने के लिए न बैठ जाया करें । कम से कम गांव से दो खेत दूरी पर पाखाने जाना चाहिये । इससे दो फायदे होंगे । (१) गांव की हवा खराब न होने पावेगी और (२) खेतों में “सुनहलाखाद” पहुँच जावेगा । हमारी यह इच्छा है कि गांवों में, घरों में टट्टी बनाने का रोग न फैलने पावे और सब लोग जंगल ही में पाखाने के लिए जाया करें । बीमारी की हालत में रोगी को घर में ही पाखाना फिरावे, और जहां तक हो सके फौरन् उसे हटा कर उस जगह को साफ कर दें । संग्रहणी, अतीसार, हैजा वगैरह के रोगियों का पाखाना, जमीन में गाड़ दिया जाय, और फिनायल डाल दिया जाय । छोटे बच्चों के पाखाने जाने की भी एक जगह ठहरा लेनी चाहिए; और उसे जहां तक हो सके साफ रखा जाय ।

जिस तरह घर के अन्दर की सफाई जरूरी है, उसी तरह घर के बाहिर भी सफाई रखनी चाहिए । गांवों में घर के बाहिर की सफाई पर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है । घर के बाहिर पास ही में, कचरा-कूड़ा, गोबर, लीढ़, घास फूस का ढेर लगा रहता है । किसानों के लिए यह कचरा बड़ा ही कीमती होता है, परन्तु घर के पास होने के कारण, यह जहर का काम करता है । बरसात में जो गोबर सड़ता है, उस पर कुँआर महीने की धूप

पड़ने से भाक निकलती है। यह भाक बहुत ही बदबू पैदा करती है और तन्दुरुस्ती पर बुरा असर डालती है। यह कचरा १०।१५ महीने पड़ा रह कर खाद बन जाता है जो गरीब किसानों के खेतों में डाला जाता है। किसानों को चाहिए कि इस कचरे को वे दूर डाला करें। हवा को रख बचा कर खाद डालने की जगह ठहरा लेनी चाहिए। गांव छोटे-छोटे होते हैं इसलिए कचरा डालने को बहुत दूर भी नहीं जाना पड़ेगा। साइंस के जानकार लोगों ने खाद बनाने का एक अच्छा ढंग निकाला है। गांव के बाहिर एक गड्ढा खोद रखना चाहिए और फिर उसमें गोबर-मूत्र, कचरा कूड़ा डालते जाना चाहिए। उस गड्ढे का मुँह छप्पर से ढांक रखना चाहिए, ताकि उसकी पैदा करने की ताकत का सूर्य की रोशनी से या धूप, बारिश से नाश न हो सके। इस प्रकार के खाद तैयार करने से दो फायदे होंगे। (१) घरों की हवा खराब नहीं हो सकेगी, और (२) खाद बढ़िया तैयार होगा। इस खाद के डालने से खेत की उपज-दुगुनी हो जावेगी। अगर तकलीफ होगी तो सिर्फ इतनी हो कि एक गड्ढा खोदना और उसमें कचरा गोबर वगैरः डालने के लिए कुछ दूर चल कर जाना। जब इस थोड़ी सी मेहनत से फायदे ज्यादा होते हैं, तब क्यों न इसी तरीक़े को काम में लाया जाय ?

घर के बाहिर पाखाना या पेशाब नहीं करना चाहिए। न दूसरे लोगों को ही अपने घर के आसपास गन्दगी फैलाने देनी चाहिए। अनाज का भूसा, या सड़ा हुआ अनाज, घर के बाहिर आसपास नहीं डालना चाहिए। क्योंकि पानी पड़ जाने पर इसमें इतनी बदबू पैदा हो जाती है कि सही नहीं जाती। इसी तरह

भोजन के बाद का जूँठा पानी जिसमें दाल, चावल, रोटी शाक वगैरः का हिस्सा मिला होता है, घर के दरवाजे पर या घर के आस-पास नहीं फैकना चाहिए। बल्कि घर से दूरी पर फैकना चाहिए। अपने घर के दरवाजे के आगे ऐसे मकान नहीं बनने देना चाहिए जिससे हवा और सूरज की रोशनी के आने में रुकावट हो। अपने घर के सामने की सड़कें या गलियाँ काफ़ी चौड़ी रखनी चाहिए। गाँवों में अक्सर देखा जाता है कि घरों के आस-पास घास-फूस, बरसाती पौधे, धतूरा, गुन्नांस, कटेरी, सत्यानाशी, खैर, बबूल, इमली, वगैरा के छोटे-छोटे पौधे उगे रहते हैं। ऐसे निकम्मे पौधों से सिवाय कचरा फैलने के और कोई फायदा नहीं पहुँचता। घर के बाहिर सफ़ाई का ज्यादा ध्यान रखने ही से घर के अन्दर भी सफ़ाई रखी जा सकेगी। और अगर घर के बाहिर का हिस्सा, मैला रहा तो घर का अन्दरूनी हिस्सा कितना ही साफ़ करो सब बेकाम होगा। इसलिए घर के बाहिर का घास-फूस कचरा कूड़ा, निकम्मे भाड़-झंखड़ साफ़ कर देने चाहिए। चाहें तो नीम, पीपल, आम और नीबू के पेड़ या फूलदार पौधे लगा सकते हैं। घर के आस-पास कचरा-कूड़ा पड़ा रहने से उसमें साँप, गोहरे, बिच्छू, आदि जहरीले जीवजंतु लुपे रहते हैं, जो मौका पा कर काट भी खाते हैं। गोबर में बिच्छू पैदा हो जाते हैं। कभी-कभी गधे या बोंडे के सूत्र से भैंस का गोबर मिलने पर और उसे काफ़ी गरमी सर्दी मिलते ही बे-गिन्ती बिच्छू पैदा हो जाते हैं। इसलिए घरों के आस-पास कचरे-कूड़े का पहाड़ नहीं बनाना चाहिए।

एक बात और ध्यान में रखने की है कि, घर के आस पास

की जमीन चौरस-समतल होनी चाहिए। गड्ढे नहीं रहने देने चाहिए। क्योंकि इन गड्ढों में बारिश का पानी इकट्ठा हो कर, कीचड़ मच जाता है, सड़ता है और गन्दगी पैदा करता है। ऐसे छोटे-छोटे गड्ढों के किनारे ही मज़ेरिया बुखार पैदा करने वाले जहरीले मच्छर बड़े आराम से रहते हैं और आस-पास के रहने वालों को काट कर उनके खून में अपना जहर पहुँचा देते हैं, जिससे मनुष्य और पशु बीमार हो जाते हैं। खून तकलीफ उठाते हैं और बहुत से तो मर भी जाते हैं। यह बुखार साधन-भादों के बाद होता है जो इन्हीं गड्ढों के किनारे रहने वाले मच्छरों से फैलता है। इसलिए घरों के आस-पास दूर-दूर तक ऐसे गड्ढों को मिट्टी से पाट देना चाहिए। नहीं तो गड्ढों में थोड़ा फिनायल डाल देना चाहिए। फिनायल न हो तो घासलेट मिट्टी का तैल ही छिड़क देना चाहिए।

घर में पीने के पानी की स्वच्छता बहुत जरूरी है। क्योंकि यह जिन्दगी के लिए जरूरी चीज़ है। इसके बिना काम नहीं चल सकता। इसकी सफाई और उत्तमता पर तन्दुरुस्ती और जीवन का बहुत कुछ आधार है। गाँव के लोगों में यह देखा जाता है कि वे पानी की सफाई की तरफ बहुत कम ध्यान देते हैं। नदी नालों का गँदला पानी पीते हैं। गड्ढे और तलैयाँ का पानी भी काम में लाते हैं। जहाँ नदी नाले, ताल-तलैया नहीं होते वहाँ वे कुओं का पानी काम में लाते हैं। गाँवों के कुएँ अक्सर कच्चे होते हैं और जो कोई पक्के बँधवाते हैं तो उनमें उतरने के लिये सीढ़ियाँ बनवाते हैं। गाँवों के कुएँ या तो कच्चे होते हैं और पक्के बँधवाये जाते हैं तो बावली के ढंग के बनाते हैं। ऐसे कुओं का पानी

अच्छा नहीं हाता । क्योंकि उतार वाले कुओं में लोग उतर कर नहाते और कपड़े धोते हैं । अगर ऐसा करने से मना कर दिया जाता है तो भी हाथ मुँह धोते और कुड़े वगैरः तो उसमें जरूर ही करते हैं । पीने का पानी लेने के वास्ते ऐसे कुए छोड़ देने चाहिए । पानी उस कुए का ही अच्छा होता है जो चारों ओर से पका बँधा हो और जिसमें से खींच कर ही पानी काम में लाया जाता हो । गहरा हो, जिसमें कचरा-कूड़ा पत्ते मिट्टी वगैरः न सड़ते हो । पानी मीठा, अच्छे स्वाद वाला और अन्न पचाने वाला होना चाहिए । जिस कुए के पानी में दाल गलती हो वही पानी पीने लायक समझना चाहिये ।

नदी नालों का बहुत ही साफ पानी काम में लाया जा सकता है, लेकिन इन बातों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है ।

(१) बरसात में नदी नाले और ताल पोखरों का जल पीने के काम में न लाया जावे । और अगर लाना ही जरूरी हो तो उसे उवाल कर, ठंडा कर के, निथार कर पीना चाहिए । उबालते वक्त २० सेर पानी में एक दो माशा फिटकरी डाल दी जानी चाहिए । बारिश का पहला पानी जहर के जैसा होता है ।

(२) पानी की जगह यानी कुए, बावड़ी या नदी में कोई गन्दी मैली चीज जैसे गाँव का मैला पानी, मलमूत्र, कचरा-कूड़ा, जीव जन्तु, मुँदें वगैरः न डाले जाते हों ।

(३) पानी भरने के घाट पर लोग कपड़े न धोते हों । पानी लाने वाले आदमी हाथ पैरों का मैल न छुड़ाते हों । पशु न न्हिलाये जाते हों, और उन्हें वहाँ पानी न पिलाया जाता हो ।

(४) पानी बहता हुआ हो । बन्द जगह न हो । उस जगह पानी लगभग दो ढाई हाथ से कम गहरा न हो । पानी को पार कर के नदों का पैदा साफ़ दिखाई पड़ता हो । कंजी न हो, सेवार न हो, काई और कीचड़ न हो । वहाँ की भूमि पथरीली या रेतीली हो ।

(५) जल बीमारी पैदा करने वाला न हो । नदी नालों में अक्सर बीमारी पैदा करने वाले (रोगोत्पादक) जन्तु रहते हैं । “न्हारू” नामका रोग जिसे “बाला” भी कहते हैं, जल की ला-परवाही से होता है । पानी में “लाइक्यास” नाम का कीड़ा पी लिया जाता है, जो शरीर में बढ़ कर फिर जब मौका मिलता है, तब निकलता है, और बड़ी ही तकलीफ़ देता है । और भी बहुत से भयंकर रोग पानी की गन्दगी से पैदा होते हैं । इसलिए गन्दे कुए-बावलियों का पानी कभी नहीं पीना चाहिए ।

(६) पानी हमेशा छान कर ही पीना चाहिए । अच्छे मोटे कपड़े की दो तह बना कर उसमें से पानी छानना चाहिए ।

पानी छानने का कपड़ा खूब धो-कर साफ़ रखना चाहिए, और पानी छानने के बाद उसे धूप में सूखने डाल देना चाहिए । इसी तरह उन बरतनों की सफाई भी जिनमें पीने के लिए पानी रक्खा जाता है बहुत जरूरी है । भीतर बाहिर से रोज़ मसल कर धो-माँज कर साफ़ करने चाहिए । रोज़ बासी पानी निकाल कर ताज़ा भरना चाहिए । पानी के बरतनों को अच्छी तरह ढाँक कर रखना चाहिए । पानी लेने के वक्त हाथ धो कर बरतन को छूना और उसमें से पानी-भरना चाहिए नहीं तो हाथों में, नाखूनों में चिपके रहने वाले रोग के कीड़े पानी में घुल जावेंगे, और पेट में

पहुँच कर नुकसान पहुँचावेंगे। धर्म की दृष्टि से नहीं, बल्कि तन्दुरुस्ती के बचाव के विचार से भी पानी के वर्तन को अच्छी तरह हाथ धो कर ही ठूना चाहिए। धर्म का आरोग्य से गहरा सम्बन्ध है।

हमने देखा है कि कई घरों में पानी भरने के लिए परैठ में एक वर्तन रक्खा जाता है—और वह इतना मैला होता है कि तन्दुरुस्ती को जरूर हानि पहुँचाता होगा। इसलिए अगर वर्तन रक्खा जावे तो उसे हर रोज नियम से माँज कर साफ किया जावे, नहीं तो रक्खा ही न जावे। पानी के बरतनों की सफाई के लिए मैं अपने मुसलमान भाइयों का ध्यान खास तौर पर खींचता हूँ और आशा करता हूँ कि वे पानी के बरतनों की सफाई की तरफ जरूर ध्यान देंगे।

भीगे, गीले कपड़ों को अपने बैठने तथा सोने के कमरानों में सुखाने के लिए नहीं डालना चाहिए। खास कर के बरसात में तो इस बात का बहुत ही ध्यान रखना चाहिए। गीले कपड़ों के रहने से हवा में सर्दी आ जाती है जो तन्दुरुस्ती पर बुरा असर करती है। इससे पेट का हाजमा कम हो जाता है, फेफड़ों को नुकसान पहुँचता है, बुखार पैदा हो जाता है। इसलिए गर्मी के मौसम को छोड़ कर घर में भूल कर भी गीले कपड़े नहीं सुखाने चाहिए। आपने देखा होगा कि बरसात में कपड़ों में से एक तरह की बदबू आने लगती है, यह बदबू सूरज की रोशनी होने से और हवा में ठंड होने के कारण मैले कपड़ों में पैदा हो जाती है। इसलिए गीले कपड़ों को इस तरह फैला कर सुखाने चाहिए कि उनसे दुर्गन्ध न फैलने पावे।

मकान का फर्श पत्थर या चूने का होना चाहिए। लेकिन जिन घरों को दरिद्रनारायण की रहने की जगह कहा जा सकता है, वहाँ यह होना कठिन है। जिन घरों के पत्थर या चूने का फर्श होता है वहाँ बीमारी के कीड़े बहुत कम ठहरने पाते हैं। लेकिन मिट्टी के फर्श में रोग के कीड़े खूब पाये जाते हैं। गांवों के बारे में तो नहीं कहा जा सकता, लेकिन शहरों में तो डाक्टरों ने (वैज्ञानिकों ने) दूरबीन से देखा तो एक चौरस इंच धूल में कई हजार रोगों के फैलाने वाले कीड़े पाये गये। गाँवों में इतने ज्यादा नहीं होते होंगे, लेकिन थोड़े बहुत तो जरूर रहते होंगे। इसलिए रहने के मकान को पन्द्रह बीस दिन में एक बार जरूर लीप डालना चाहिए। मकान का फर्श भले ही न खुदा हो तो भी उसे लिपवा देना चाहिए। लीपने के लिये गाय या बैल का गोबर काम में लाना चाहिए, क्योंकि इसमें रोगों के कीड़े नाश करने की शक्ति है। भैंस के गोबर से या घोड़े की लीद से भी मकान लीपे जाते हैं; लेकिन उस लीपने से उतना फायदा नहीं होता जितना कि गाय-बैल के गोबर से हो सकता है। अपने मकान में दोनों वक्त भाड़ बुहारी से भाड़ कर फर्श को साफ रखना चाहिए। घर को भाड़ने बुहारने का और लीपने का काम स्त्रियों को ही बहुधा करना पड़ता है, इसलिये बहिनों को चाहिये कि अच्छी तरह सफाई करें। भाड़ते वक्त घर के कोनों में कोठियों के नीचे, चक्की के आस-पास, किवाड़ों के पीछे कचरा न रहने पावे, इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए।

आज-कल मिट्टी के तेल को सभी लोग काम में लाते हैं। बड़े से बड़े शहरों से लगा कर जंगल की भोंपड़ी तक में इसकी

पहुँच हो चुकी है। पहले तो कुछ दिनों तक लोग इसे जलाने में थोड़ा बहुत विचार करते थे, लेकिन अब तो इसकी कहीं भी रोक टोक नहीं है। मन्दिरों में जहाँ घी के दिये जलाना ही धर्म समझा जाता था, वहाँ अब मिट्टी के तेल की चिमनियाँ जलती दिखाई पड़ती हैं। देखने के लिए अब भी कहीं कहीं सेठों की दुकानों पर बरायनाम, मीठे या कड़ुए तेल की समई लकीर पीटने के रूप में जलती दीख पड़ती हैं। गाँवों के रहनेवाले गरीब किसान हमेशा मिट्टी का तेल ही जलाते हैं। वह भी अच्छा नहीं; सस्ता जो कि पीले रंग का होता है। बेचारों को गरीबी, सफेद तेल जलाने से रोकती है। इसका नतीजा तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा होता है। सस्ता, पीला तेल धुआँ बहुत छोड़ता है, बदबू देता है। घासलेट के तेल का धुआँ हवा को खराब कराव करता है। घर को काला करता है। जो लोग रात को चिमनी जला कर सोते हैं उनके नाक और मुँह से सुबह काला कफ निकलता है। इसलिए जहाँ तक वन पड़े मिट्टी का तेल काम में नहीं लाना चाहिए। और अगर काम में लाया जाय तो सफेद और अच्छा तेल जलाया जाय। पैसे भले ही कुछ ज्यादा लग जावें, लेकिन तेल बढ़िया जलाना चाहिए। थोड़े से पैसे की बचत के लिए अपनी बढ़िया तन्दुरुस्ती को खराब करना मूर्खता है। तेल को ऐसी चिमनियाँ में भरकर नहीं जलाना चाहिए, जिससे धुआँ बहुत निकले। बल्कि ऐसी लालटेनों में जलाना चाहिए जिनसे धुआँ न निकलता हो। थोड़ी सी हिम्मत बाँध कर एक बार लालटेन खरीद लेनी चाहिए, इससे आगे चलकर बहुत फायदा पहुँचता है। लालटेन की सफाई करते रहना

चाहिए, नहीं तो कुछ दिनों बाद उसमें से भी धुआँ निकलने लगता है—और चिमनी से कई गुना ज्यादा निकलता है। चिमनी जलाकर, और घर के दरवाजे बन्द करके नहीं सोना चाहिए। सोते वक्त अगर चिराग जलाना जरूरी ही हो तो लालटेन को बहुत ही मन्दी करके रखना चाहिए।

आज-कल पत्थर का कोयला भी जलाने के काम में आने लगा है। बड़े बड़े शहरों में तो इसे जलाते ही हैं, लेकिन अब तो छोटे छोटे गाँवों तक में जलाते पाये जाते हैं। परन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि इसका धुआँ बहुत ही जहरीला होता है। इसके धुएँ का तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा असर होता है। इसलिए इसे घरों में नहीं जलाना चाहिए। एक बार रेल के कुछ नौकरों ने ठंड के मौसिम में अपना मकान गर्म रखने के लिए अँगीठी में रेल के कोयले जलाये और दरवाजे बन्द करके सो गये। सुबह सबके सब मरे पाये गये। इसलिए पत्थर का कोयला अपने मकानों में भूल कर भी नहीं जलाना चाहिए। जब कभी आपको घरों की हवा कुछ खराब मालूम पड़े, या बोमारी फैलने का कुछ अन्देश मालूम पड़े, तब घरों में गन्धक जलाकर, हवा को साफ़ कर देना चाहिए। फिर नीचे लिखी धूनी बनाकर अपने मकानों में जलाते रहना चाहिए।

कपूर काचरी	२ तोला	गुग्गुल	१ तोला
चन्दन चूरा	३ ”	चिरायता	१ ”
नागर मोथा	४ ”	नीमके पत्ते	१ ”
छार छरीला	४ ”	गिलोय	१ ”
बड़ी इलायची	१ ”	लालचन्दन	१ ”

बरसात के मौसिम में दूसरे दिन या हर रोज इस धूनी को आग पर रखकर जलाना चाहिए।

पहिले किसी जमाने में भारतवासी, ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य रोज सुबह शाम अपने अपने घरों में अग्निहोत्र (हवन) किया करते थे। जिससे उनके घरों की हवा साफ और तन्दुरुस्त बनाने वाली हो जाती थी। इतना ही नहीं, बल्कि इससे सारे भारतवर्ष का वायुमण्डल (हवा का घेरा) पवित्र रहता था। यही कारण था कि उन दिनों, रोग, शोक, अकाल, सूखा आदि का डर नहीं था। आजकल उस होम का स्थान चिलम, हुका, बीड़ी, सिगरेट वगैरः ने छीन लिया है, इसीलिए देश में फ्लू, हैजा, इन्फ्लुएन्जा, अकाल, सूखा आदि हमेशा दौरा होता रहता है। हवा गन्दी हो जाने से, सब कुछ खराब हो जाता है। इसलिए हर एक गृहस्थ का धर्म है कि अपने घरों की हवा हमेशा शुद्ध और साफ रखें। उसे बिगड़ने न दें।

छोटे-छोटे गाँवों के रहने वालों को चाहिए कि अपने गाँव का मरघट और मरे हुए ढोरों को फेंकने की जगह, ऐसी दिशा में और इतनी दूरी पर कायम करें, जिधर से हवा गाँव में नहीं आती हो या जहाँ से गाँव तक बदबू न पहुँचती हो।

अध्याय दूसरा

कसबा

गाँवों से बड़े आकार में मनुष्यों की वस्ती को कसबा कहते हैं। मनुष्य-जीवन के लिए जो सुविधायें गाँवों में मिल सकती हैं वे कसबों में नहीं होती। गाँवों के रहने वालों का जीवन सादा होता है, परन्तु कसबों के रहने वालों का जीवन बनावटी होता है। गाँवों के घरों से कसबों के घर दिखने में बड़े ही खूबसूरत होते हैं, लेकिन असल में वे मौत के पिंजरे कहे जा सकते हैं। गाँवों के घरों की बनावट तन्दुरुस्ती के विचार से कसबों के घरों से अच्छी होती है। गाँवों में घर अलग-अलग फैले हुए होते हैं, हर एक के घर के आगे आँगन या बाड़ा होता है। बहुतेरे घर एक मँजिले ही होते हैं, उन पर खपरैल, या घास फूस होने के कारण हवा के आने जाने के लिए जगह होती है। कसबों में घर पास-पास तंग, एक कतार में, एक दूसरे से सटे हुए होते हैं। आस-पास से हवा आने के लिए खिड़कियों या झरोखे नहीं रक्खे जा सकते, क्योंकि पास में दूसरे का मकान होता है। जो कुछ भी हवा आती है वह आगे की तरफ से या पीछे से। आगे की तरफ तो बाजारू गन्दे पानी की नाली होती है, या आने जाने की सड़क अथवा गली होती है, और पीछे की तरफ घर के गन्दे पानी का हौज पाखाना वगैरह होते हैं। कहने का मतलब यह कि, कसबों के घरों में साफ हवा नहीं मिल सकती।

कसबों के घरों की बनावट इस ढंग की होती है कि वे तन्दुरुस्ती को नुकसान पहुँचाये बिना नहीं रह सकती। छोटे-छोटे घरों में बड़े-बड़े कुटुम्ब रहते हैं। गरीब दर्जे के लोग तो एक भाड़े की छोटी-सी कोठरी में, जिसमें एक आदमी भी अच्छी तरह नहीं रह सकता, अपने बाल-बच्चों के साथ रहते हैं। वहाँ पानी के बर्तन रक्खे होते हैं। पास ही में आटा, दाल, नमक की हाँडियाँ रक्खी होती हैं। वहाँ एक कोने में जलाने की लकड़ियाँ और कण्डे होते हैं और एक कोने में चूल्हा रक्खा होता है। इसके सिवाय खाने-पीने और ओढ़ने-बिछाने का दूसरा सामान भी उसी छोटी-सी कोठरी में होता है। सोना, बैठना, रहना, सभी उस छोटी-सी कोठरी में होता है। उसके एक दरवाजा होता है। पीछे की तरफ रास्ता या खिड़की नहीं होती। क्या किया जाय, गरीबी हालत बेचारों को इस तरह काल-कोठरी में रहने को लाचार करती है। जगह की कमी से दुमंजिला या तिमंजिला मकान बना लिया जाता है। उन ऊपरी मंजिलों की भी यही हालत रहती है जो नीचे के मकान की होती है। इस तरह के तन्दुरुस्ती बिगाड़ने वाले घर शहरों में होते हैं !!

कोई-कोई समझदार लोग आजकल अपने मकानों में हवा के लिये खिड़कियाँ, दरवाजे वगैरः बनवाने लगे हैं। यह अच्छा है, लेकिन भरपूर साफ हवा का मिलना फिर भी मुश्किल है। कस्बों में भी बहुत करके मिट्टी ही के बने मकान ज्यादा पाये जाते हैं। गांवों से इतनी बात जरूर उनमें और होती है कि, वे ठण्डे होते हैं, आँधरे होते हैं, और अच्छी तरह से, हवा उनमें नहीं जा पाती। इस तरह के मकान कस्बों में बहुत पाये जाते हैं।

कस्बों में साफ हवा का घाटा रहता है। क्योंकि हर एक घर में पाखाना बना होता है। गन्देपानी के हौज होते हैं। मकान के आगे पीछे की सड़कें गलियाँ मैली होती हैं। सड़कों और गलियों में लोग थूंकते हैं, कफ डालते हैं, पेशाब करते हैं, बच्चे टट्टी जाते हैं। कुछ दिनों के बाद धूप से सूख कर ये सब मिट्टी में मिल जाते हैं और धूल बन कर उड़ने लगते हैं, और सांस के रास्ते हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। तांगे, गाड़ी, धक्का-गाड़ी, मोटर, ठेले आदि के आने-जाने से धूल उड़ने के कारण हवा मैली बनी रहती है। म्यूनीसिपाल्टी की ओर से रखे हुए, कचरा डालने के ढोल, पेशाब करने के लिए बनाई हुई जगहें, और भी गन्दगी पैदा करती हैं। कस्बों में कल-कारखानों के एंजिनों का धुआँ घरों पर काले-काले कोयले की गर्द बरसाता रहता है, और हवा में मिल कर हवा खराब करता है। आटा पीसने की चक्कियों का धुआँ जो कि मिट्टी के तेल का धुआँ होता है घरों पर दिन भर उड़ता रहता है। कहीं-कहीं की म्यूनीसिपाल्टियाँ पाखाना भी जलवाती हैं, उसकी दुर्गन्ध शहर या कस्बे में आ कर हमारे घरों की हवा खराब करती है। कहने का मतलब यह है कि, कस्बों में साफ हवा का ठिकाना नहीं होता। जहाँ जाइये वहीं गन्दगी ही गन्दगी मिलेगी। कस्बे के लोग कमाई के लिए रात दिन अपने काम में लगे रहने से घर-सफाई की ओर पूरा ध्यान नहीं देते।

कस्बों के रहने वाले पढ़े लिखे और विद्वान् लोग भी मकानों की सफाई का ध्यान नहीं रखते। हाँ, जिन लोगों के मकान घर हैं, वे अपने मकानों की सफाई के विचार से नहीं, बल्कि ठीक बनाये रखने के लिए लिपाई पुताई कराते रहते हैं। किराये पर

मकानों में रहनेवाले लोग तो सौ में नब्बे ऐसे मिलेंगे जो दूसरे का मकान समझ कर उसका फर्श तक भी अच्छी तरह लिपाना ठीक नहीं समझते। समझदार लोगों के मकान जब गन्दे और खराब हालत में पाये जाते हैं तब चिन्त को दुःख और अचरज होने लगता है। यही कारण है कि गांवों से शहरों में रोगियों की संख्या हमेशा ज्यादा होती है। मकान की सफाई में दो चार आने लगा कर रोग की पैदायश को नहीं रोकना चाहते, लेकिन रोगी बन कर अपनी तन्दुरुस्ती खोना और डाक्टरों तथा वैद्यों की फीस में धन गँवाना ठीक समझते हैं। अगर कस्बों के रहनेवाले हमारे भाई अपने घरों की सफाई की तरफ थोड़ा सा भी ध्यान दिया करें तो उन्हें बहुत कुछ कष्टों से बचने का मौका मिल जाया करे। साथ ही तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहेगी और जिन्दगी भी बढ़ाई जा सकेगी।

हम घरों की सफाई के बारे में पिछले अध्याय में बहुत कुछ लिख आए हैं। अब कस्बों के लिए भी उन्हीं बातों को यहां दोहराना, पैसे को फिर पीसने की तरह होगा। इसलिए यहाँ उन्हीं बातों पर विचार किया जायगा जिनका पिछले अध्याय में जिक्र नहीं है, और कस्बों के लिए उन बातों पर विचार करना जरूरी जान पड़ता है।

कस्बों में समझदार लोग ज्यादा होते हैं। पढ़े लिखों की गिनती भी गांवों से, कस्बों में ज्यादा होती है। जो लोग पढ़े लिखे नहीं होते, उन्हें पढ़े-लिखे समझदार लोगों के साथ रहने से बहुतेरी भली-बुरी बातें मालूम होती रहती हैं। इन बातों का गांवों में पता ही नहीं लगता है। उन्हें अपने भले-बुरे इतना गहरा ज्ञान नहीं

होता । जो कुछ भी सीखते हैं, शहरों और कस्बों के रहनेवालों ही से सीखते हैं । गांवों के रहनेवाले अपनी बहुत कुछ तरकीब कर सकते हैं, अगर उन्हें उनकी छोटी-मोटी भूलों को समझा दिया जाय । गांवों में सिर्फ उन्हें समझा देने से ही काम चल जायगा, ज्यादा दिक्कत का सामना न करना पड़ेगा । लेकिन शहर के लोगों को समझा देना कुछ मुश्किल होगा, और उनके घरों की सफाई के लिए कुछ साधन जुटा देने होंगे । धोबी, भंगी, जैसी जातियों की गांवों में जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन कस्बों में जरूरत रहती है । म्यूनीसिपाल्टियों, या कस्बा-कमेटियों का गांवों में कायम करना फिजूल सा होता है । लेकिन कस्बों में इन कमेटियों की जरूरत पड़ती है । ये कमेटियां सफाई रखने और गंदगी हटाने के लिए ही खास कर होती हैं । शहर में किसी तरह की गन्दगी पैदा न होने पावे, और अगर हो तो उसे हटाने का उपाय किया जावे, यह म्यूनीसिपाल्टी का काम होता है । इन बातों से साबित होता है कि गांवों से कस्बे ज्यादा मैले रहते हैं, और वे रहने भी चाहिएँ, क्योंकि वहां मनुष्यों की घनी वस्ती होती है ।

अगर हम लोग खुद ही सफाई रखा करें, तो इन कमेटियों की जरूरत ही क्यों पड़े ? इन कमेटियों का खर्च उस शहर के ही मत्थे मँटा जाता है । तरह तरह के टेक्सों के रूप में म्यूनीसिपाल्टी के लिए पैसा बटोरा जाता है । हजारों लाखों रुपयों का खर्चा होता है, इतने पर भी म्यूनीसिपाल्टी पूरी सफाई नहीं रख सकती । घर के बाहिर की सफाई का काम म्यूनीसिपाल्टी के भरोसे छोड़ कर हमें घर के अन्दर की सफाई का ध्यान खुद रखना चाहिए । और साथ ही यह बात भी ध्यान में रखनी

चाहिये कि म्यूनीसिपाल्टी के काम में हम मदद दें। अर्थात् गन्दगी फैला कर उसके काम को न बढ़ने दें। हमें अपने घरों की सफाई इतनी अच्छी रखनी चाहिए कि म्यूनीसिपाल्टी को उसमें हाथ डालने का मौका ही न मिलने पावे।

कस्बों के मकान जो भी अच्छी तरह से सोच समझ कर ही बनवाये जाते हैं, तो भी उनमें कई दोष होते हैं। सबसे बड़ा भारी दोष तो यह होता है कि मकान और मकानों के दरवाजे बहुत ही नीचे बनवाये जाते हैं। नीचे मकानों में साफ हवा का आ सकना मुश्किल होता है। खपरैल के मकान नीचे भी हों तो कोई बुराई नहीं, लेकिन पटावदार अर्थात् पक्की छत वाले मकान तो ऊँचे ही होने चाहिएँ नहीं तो उसमें साफ हवा का पहुँच सकना मुश्किल हो जायगा। मकान के दरवाजे भी ऊँचे होने चाहिएँ, जिनमें होकर घर में हवा बिना रोक-टोक के अच्छी तरह आ जा सके। सिर फोड़ने वाले दरवाजे ठीक नहीं होते। इसी तरह मकान बनवाते वक्त उसमें भरपूर हवा आने जाने के लिए खिड़कियाँ और झरोखे रखने चाहिएँ। इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि दरवाजे और खिड़कियाँ आमने सामने हों, ताकि मकान में हवा के आने जाने में रुकावट न हो। इसी तरह सूरज की रोशनी के आने के लिए भी मकान में जगह छोड़नी चाहिए। चारों तरफ से बन्द, नीची छत के और छोटे दरवाजों के मकान बहुत नुकसान पहुँचाने वाले होते हैं।

मकानों में खिड़कियाँ और झरोखे इसलिए ज्यादा नहीं रखे जाते कि इस देश में पर्दे का रिवाज सब जगह थोड़ा बहुत पाया जाता है। खियों को पर्दे में सँभाल कर रखने के लिए ही मकानों

की बनावट भी खासा जेलखाने की सी होती है। इस तरह हमारा स्त्री समाज मकानों में दबा कर रखा जाता है। इसका जो कुछ भी बुरा असर स्त्रियों पर हो रहा है वह सबको मालूम है। गाँवों की स्त्रियाँ बन्द मकानों में नहीं रहती। वे खुली हवा में घूमती फिरती हैं, थोड़ी बहुत मेहनत भी करती हैं, इसलिए तन्दुरुस्त रहती हैं। परन्तु कस्बों और शहरों के मकानों की गन्दगी हमारे आधे अंग को बर्बाद करे डालती है। स्त्रियों को ज्यादा छुपा कर रखने ही से पर्दा रहता हो सो बात नहीं है। बिना पर्दे के रहने वाली औरतें भी बहुत शीलवान देखी जाती हैं, इन निकम्मी और शोथी बातों को छोड़ कर मकान खिड़कियों वाला बनवाना चाहिए। या किराये पर भी ऐसे ही मकानों को लेना चाहिए जिनमें हवा आने की गुंजायश खूब हो, भले ही किराया कुछ ज्यादा देना पड़े। अगर पर्दे की बहुत ही जरूरत पड़े तो चिक वगैरः ऐसे पर्दे खिड़कियों और दरवाजों पर लटका देने चाहिए जिनसे हाँकर हवा अन्दर अच्छी तरह आजा सकती हो।

“भूत” नाम की जो एक बाधा, अक्सर हिन्दुस्तानी-नारियों में होती है, वह इन्हीं गन्दे मकानों के कारण होती है। गाँवों से कस्बों में और कस्बों से शहरों में भूतनी, चुड़ैल, डाकिनी वगैरः के उत्पात हमारी औरतों में ज्यादा पाये जाते हैं। विचार करके देखा जाय तो ९० फी-सदी मकानों की गन्दगी की वजह से ही ऐसे उपद्रव होते हैं। बन्द मकानों की हवा में रात-दिन रहने से बेचारी स्त्रियों की तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है, और उस रोग का नाम भूत-विकार रख कर भाड़-फूंक शुरू कर दी जाती है। नतीजा जो होता है वह किसी से छुपा नहीं है। धीरे-धीरे

तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है और पर्दे की चाल के, या यों कहिए, कि मकान की गन्दगी के आगे उस गरीबिनी अबला की भेंट चढ़ा दी जाती है। छोटे-छोटे बच्चों के ज्यादा मरने का एक कारण मकानों की गन्दगी भी होता है। आदमी लोग जो घरों के बाहिर रह कर अपना समय बिताते हैं या साफ़ हवा में घूमते हैं, कभी भी भूत-बाधा में फँसते नहीं देखे गये। हाँ, छोटे छोटे बच्चे और स्त्रियाँ ही भूत-प्रेत की शिकार बनते हैं। मतलब यह कि मकान की खराबी हमारे लिए भयंकर घातक बन रही है। इसलिए सब से पहिले कस्बों के रहनेवालों को अपने-अपने घरों की सफ़ाई की ओर ध्यान देना चाहिए। अगर मकानों की छतों और दरवाजों का ऊँचाकराना, खर्चीला या कड़ी मेहनत का काम हो तो मकानों में खिड़कियाँ तो जरूरत की जगह बनवानी ही चाहिएँ। इससे भी मकान की हवा बहुत कुछ साफ़ रह सकेगी।

अक्सर हर एक मकान के बीच में एक चौक या आंगन होता है। यह खुलासा होना चाहिए। दुमंजिला, और तिमंजिला मकान होने से चौक एक कुआ सा बन जाता है। इसमें न तो उजेला ही आता है और न हवा ही अच्छी तरह आ-जा सकती है। इस तरह के चौक नहीं रखने चाहिएँ। घर की सफ़ाई एक जरूरी बात है। लेकिन कस्बों में चौक की सफ़ाई की तरफ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिसमें कई किरायेदार रहते हों—उस मकान का चौक बहुत ही मैला रहता है। क्योंकि उसे साफ़ कौन करे? मैला तो सब करते रहते हैं, लेकिन सफ़ाई की तरफ कोई भी ध्यान नहीं देता। ऐसे सार्वजनिक चौक को मेहतर साफ़ करता है। इसलिए चाहिए उतनी सफ़ाई नहीं हो पाती। कहने

का मतलब यह कि मकान का चौक या आँगन बहुत ही साफ रखना चाहिए, और ऐसा बनाना चाहिए कि धूप और हवा भी उसमें रहा करे।

कस्बों के हर एक घर में एक टट्टी (पाखाना) रखनी पड़ती है। लेकिन उसकी सफाई की तरफ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिन लोगों को इसका अनुभव है, वे ही हमारी इस बात को समझ सकते हैं। मकान के पीछे किसी एक कोने में पाखाना बनाया जाता है। जिसका नतीजा यह होता है कि सारा मकान पाखाने की बदबू से भरा रहता है। यह बात उस मकान में रहनेवाले को नहीं मालूम होती, बल्कि ऐसे आदमी ही उसका अनुभव कर सकते हैं, जो जंगल की साफ वायु में रहते हैं। कई घरों में पाखाना अन्दर घुसने के दरवाजे के पास ही होता है ! ऐसे लोगों की अकल तारीफ के लायक है !!! हम नहीं कह सकते कि ईश्वर ने उन्हें थोड़ी बहुत बुद्धि भी दी है या नहीं ? दरवाजे पर पाखाना बनवाना मानों सारे घर को पाखाना बनाना है। खैर ! मकान में पाखाना बहुत सोच समझ कर बनवाना चाहिए। उसकी हवा सारे मकान में न फैल सके, इसका भी ध्यान रखना चाहिए। पाखाने में सूरज की रोशनी अच्छी तरह पहुँच सके इस बात का ध्यान रखना चाहिए। अंधे कूए की तरह पाखाना भूल कर भी नहीं बनवाना चाहिए। बहुत तंग जगह में अक्सर पाखाना बनवाया जाता है जिसमें आदमी अच्छी तरह से घूम फिर भी नहीं सकता है और न फैल कर बैठ ही सकता है। पाखाना खुलासा होना चाहिए, जिसमें आदमी अच्छी तरह उठ बैठ सके। पाखाने का फर्श हमेशा पत्थर और

चूने ही का बना होना चाहिए। कच्चे कर्श का रखना, मानों बीमारियों को बुलौआ देना है। पाखाने के फर्श में पानी जमीन में चला जाने के लिए सूराख नहीं रहने देना चाहिए; और कर्श इतना ढालू होना चाहिए कि एक बूंद भी पानी कहीं न ठहर सके।

सारा मकान बनवाते वक्त उतना ध्यान नहीं रखना चाहिए जितना कि पाखाना तैयार कराते समय रखना जरूरी है। अच्छे साफ और चिकने पत्थर पाखाने में लगवाने चाहिए। पाखाने की दीवारें बाहिर भीतर से दो ढाई फुट तारकोल (डम्बर) से पोत देनी चाहिए। और हर छः महीने में एक बार यानी जून और जनवरी में तारकोल पोतना जरूरी है। इसके सिवाय हर तीसरे चौथे दिन पाखाने को खूब पानी डाल-डाल कर धुलवा देना चाहिए और पानी में फिनायल मिला कर छिड़कवा देना चाहिए। बरसात में हर रोज या दूसरे दिन फिनायल डाल कर जरूर ही धुलवा देना चाहिए। हमारे विचार से तो पाखाना मकान के एकान्त कोने में बनवाना चाहिए जो खुला रहे। बारिश के मौके पर उसपर कुछ थोड़ी बहुत साया कर दी जावे। पाखाना जाने के बाद उसपर सूखी राख डाल देनी चाहिए। पाखाना दोनों वक्त साफ करवा देना चाहिए।

जिस तरह घर के पाखाने को साफ रखने की जरूरत है उसी तरह नावदाने तथा मैले पानी के हौज की सफाई भी जरूरी है। पेशाब करने की जगह को, पेशाब करने के बाद फौरन ही साफ और बहुत से पानी से धो देना चाहिए। और दूसरे तीसरे फिनायल या मिट्टी का तेल भी वहाँ छिड़क देना चाहिए। नहाने की जगह को भी धो-पोछ कर हमेशा पवित्र (साफ) रखनी

चाहिए। घर के आँगन को गीला नहीं रखना चाहिए। जहाँ तक हो सके सूखा ही रखना ठीक है। पानी फैलाते वक्त थोड़ा सा ध्यान रखने से सब काम ठीक हो सकता है। जिन मकानों के आँगन (चौक) हमेशा गीले रहते हैं उनमें रहने वाले भी सदा रोगी ही रहते देखे जाते हैं। जरूरत पड़ने पर आँगन में भी फिनायल छिड़क देना चाहिए।

इन गन्दी जगहों की सफाई में थोड़ा बहुत खर्चा जरूर होता है, लेकिन यह खर्चा फिजूल नहीं जाता—क्योंकि इससे शरीर की तन्दुरुस्ती खराब नहीं होने पाती। अगर इस थोड़े से खर्चे का लोभ कर के सफाई न रखी गई तो तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है, और फिर वैद्य या डाक्टरों की फीस में खूब पैसा लुटाना पड़ता है। घर में बीमारी के कारण चिन्ता होना, या बीमार का तकलीफ पाना ये बातें अलग ही हैं। इसलिए बुद्धिमान् पुरुषों का कर्तव्य है कि वे बीमारी पैदा होने के कारणों को ही गिरा दें—इसके लिए सब से अच्छी बात यही है कि अपने रहने के घरों की सफाई अच्छी तरह रखी जावे।

मकान के अन्दर की सफाई के लिए बाहिर की सफाई बहुत जरूरी है। अपने घर के बाहिर मैलापन नहीं होने देना चाहिए। आगे पीछे की सड़कों पर घर का कचरा-कूड़ा न डाल कर वहीं डालना चाहिए जहाँ कि म्युनीसिपालिटी ने कचरा डालने की जगहें बना रखी हैं। घर के बाहिर पेशाब और पाखाना नहीं करना चाहिए, अगर कोई दूसरा आदमी ऐसा करे तो उसे मना करना चाहिए। अगर वह इतने पर भी न समझे तो म्युनीसिपालिटी में उसकी बिना किसी डर के फौरन् रिपोर्ट कर देनी

चाहिए। यह देखा जाता है कि कस्बों के रहने वाले रात को अपने घर के दरवाजे पर ही पेशाब करने बैठ जाते हैं। ऐसा करना गन्दापन है। भूल कर भी अपने मकान के सामने पेशाब नहीं करना चाहिए। मकान के अन्दर सड़े फल, फलों के छिलके, जूठन, दोने, पत्ते आदि नहीं डालने चाहिए। इनसे हवा खराब होती है, मक्खियाँ भिनभिनाती हैं। इन्हें हमेशा मकान के बाहर ही डालना अच्छा है।

कस्बों के मकानों पर सफेदी जरूर होनी चाहिए। बाहिर भीतर कलई से पोतना चाहिए। साल में दो बार न हो सके तो एक बार जरूर ही चूने से सारे मकान को पोत डालना चाहिए। कलई से पुते मकानों की हवा साफ रहती है और बीमारी पैदा करने वाले जन्तुओं की दाल नहीं गलने पाती। अन्दर की दीवारों पर कलई में तूलिया (नीलाथोथा) मिला कर पोत देने से खटमल-पिस्तू भी दीवारों में नहीं रहने पाते। मकान का फर्श चूने या पत्थर का होना चाहिए; इससे घर में बीमारी फैलाने वाले कीड़े नहीं बढ़ने पाते। अगर फर्श कच्चा हो तो हर पन्द्रहवें दिन या जभी वह उखड़ जाय तभी मिट्टी और गाय के गोबर से लीप देना चाहिए। लीपते वक्त पानी में फिनायल मिला लिया जाय तो और भी अच्छा हो। लेकिन गाय के गोबर में फिनायल के गुण होते हैं, इसलिए गाय के गोबर से लीपते वक्त फिनायल मिलाने की जरूरत नहीं है। हाँ, भैंस के गोबर से या लीढ़ से लीपते वक्त फिनायल मिला लेना ठीक होता है।

घरों के कोनों में छेद, या बिल नहीं रहने देने चाहिए॥
इनसे पृथ्वी के अन्दर की बदबू आ कर घर की हवा को खराब

करती है। इसलिए बिलों में काच के टुकड़े या पत्थर ठोक कर उन्हें बन्द कर देना चाहिए। काच को ठोक देने से जानवर फिर उस जगह छेद नहीं करते। इसके अलावा घरों में बिज रहने से साँप बिच्छू जैसे विषैले जीवों को उनमें घुस बैठने को जगह मिल जाती है। इसलिए घर में बिल, गड्ढे, वगैरः नहीं होने देना चाहिए।

घर के दरवाजों पर पैर पोंछने के लिए, कदमपोश जरूर रखने चाहिए। इनसे वह गन्दगी जो पैरों के सहारे बाहर से मकान तक आती है, अन्दर नहीं जाने पाती। हर एक दरवाजे पर पैरों के पोंछने को एक कदमपोश जरूर रखना चाहिए। घर में आने जाने के खास दरवाजे को हर चौथे पाँचवें दिन लिपवा देना चाहिए या पक्का फर्श हो तो धुलवा देना चाहिए। पूंगे और हैजे के दिनों में घर के दरवाजे पर कलई (चूना) बिछवा देना चाहिए। और चौथे पाँचवें दिन नया चूना डलवा देना चाहिए। इससे बीमारी के जन्तु घर में नहीं घुस सकेंगे। घर को दोनों वक्त सुबह शाम झाड़ना चाहिए और आठ दस दिन में एक बार सारे मकान की दीवारों को, छतों को और दूसरी सब पड़ी रहनेवाली चीजों को अच्छी तरह झाड़ डालना चाहिए। ऐसे फर्श जो रात दिन जमीन पर बिछे रहते हैं, हर आठवें दिन उठाकर उन्हें झाड़ देना चाहिए। जमीन पर बिछाने का फर्श मैला होते ही धुलवा डालना चाहिए। कस्बों में ऐसे घर बहुत से मिलेंगे जिनमें बिछे हुए फर्श होली दीवाली पर ही उठाये जाते हैं या धुलवाये जाते हैं।

टेबल और कुर्सियों के ऊपर डाले जाने वाले वस्त्र, साफ सुथरे रहना चाहिए। हमने देखा है कि अक्सर मैले रंग के ही

कपड़े, कुर्सी, कोच, टेबल वगैरः पर ढाले जाते हैं। इसलिए उनमें मैल नहीं दिखाई पड़ता, तो भी उन्हें धुलवा डालना चाहिए। पलंग-पोश, बहुत साफ रखने चाहिए। हमने कई शौकीनों को देखा है कि वे बिछौनों पर सफेद चादर तो रखते हैं, लेकिन उसकी सफाई का ध्यान नहीं रखते, यह गन्दापन है। अपने बिछौने और खास कर पलंगपोश और तकिये की खोली वगैरः बिलकुल साफ रखनी चाहिए। इसी तरह ओढ़ने की सौड़, रजाई, दोहर या चादर का साफ रखना भी लाजिमी है। निवारवाले पलंग की निवार भी धुला कर साफ रखनी चाहिए। मतलब यह कि बैठने, उठने, सोने, लेटने की जगह और उस वक्त काम में आने वाले कपड़े बिलकुल साफ सुथरे रखने चाहिए।

चारपाई पर ही सोना ज्यादा फायदेमन्द है। क्योंकि जो हवा हम सोते वक्त छोड़ते हैं, वह ज्यादा वजनदार होने के कारण पहिले पहिल नीचे की तरफ जाती है और फिर साफ हो कर ऊपर आती है। ज़मीन पर सोनेवाले को बारम्बार वही अपनी छोड़ी हुई हवा सांस में खींचनी पड़ती है। किन्तु चारपाई पर सोने से छोड़ी हुई हवा नीचे चली जाती है और साफ हवा सांस के साथ मिल जाती है। लेकिन चारपाइयों की सफाई अच्छी तरह रखनी चाहिए। निवारदार चारपाइयों की सफाई निवार को धुलाने से हो जाती है, लेकिन सुतली वगैरः से बुनी हुई चारपाइयों की सफाई ज़रा मुश्किल से होती है। क्योंकि बुनी हुई को उधेड़ कर फिर से बुनने में बहुत समय लगता है, और हर एक आदमी बुनना भी नहीं जानता। इसलिए ऐसी चारपाइयों को दिन भर धूप में डाल रखना रखना चाहिए, और

रात को सोते वक्त काम में लाना चाहिए। ऐसी चारपाइयाँ जो रात दिन मकानों में बन्द रहती हैं, और कभी धूप या हवा में नहीं रखी जातीं, साफ़ और अच्छी नहीं हो सकतीं। इसलिए अगर हर रोज़ न हो सके तो तीसरे चौथे दिन चारपाइयाँ, कोच, वगैरह धूप में डाल देनी चाहिए।

जो चारपाइयाँ हवा और धूप में नहीं डाली जातीं और झाड़ी नहीं जातीं, उनमें खटमल खूब हो जाते हैं। जो खून में अपना ज़हर छोड़ते और चारपाई पर सोनेवाले को नींद नहीं आने देते हैं। इससे तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है। इसलिए चारपाइयों की सफाई बहुत ज़रूरी है। हम खटमलों को भगाने के कुछ उपाय इसी पुस्तक के चौथे अध्याय में लिखेंगे।

घर में बेकाम चीज़ें नहीं रहने देनी चाहिए। कुछ लोगों की आदत सी होती है कि अपने घर निकम्मी चीज़ें इकट्ठी करके मकान को गंदा सा बनाये रखते हैं। बहुत ही ज़रूरी चीज़ों और सजाने की वस्तुओं के सिवाय सोने बैठने के मकान में और कोई चीज़ नहीं रखनी चाहिए। जो मकान निकम्मी चीज़ों से भरा रहता है, उसको हवा कभी साफ़ नहीं हो सकती। घर के अंदरकी हर एक चीज़ खूब अच्छी तरह झाड़-बुहार कर ठीक जगह पर रखी होनी चाहिए। लकड़ी की बनी चीज़ों पर बरसात के पहले वार्निश कर देना चाहिए। क्योंकि बरसात में लकड़ियों से एक तरह की बदबू निकलती है जो हवा को बिगाड़ती है। यह देखा गया है कि बरसात के पूरी हो जाने पर लोग मकान की लकड़ियों में या लकड़ी की बनी चीज़ों पर तेल या वार्निश लगाते हैं। लेकिन यह उल्टी बात है, लकड़ी पर तेल या वार्निश बरसात के पहिले लगा देना

चाहिए, ताकि बरसात के पानी का लकड़ी पर कुछ भी असर न होने पावे ।

मकान में सब चीजों को ठीक जगह पर अच्छी तरह से रखना ही “सफाई” है । और चाहे जहाँ चाहे जिस हालत में पटक देने का नाम ही गन्दगी है । जैसे—पहिनने के कपड़े खूँटी पर टाँगने चाहिएँ, लेकिन उन्हें बुरी तरह एक कोने में डाल दिया । टेबल पर ठीक तरह से किताब, कागज, दावात, कलम वगैरः पढ़ने लिखने का सामान रखने से वह शोभा पाती है और उसी पर रही कागज, टोपी, ब्रुश, तेल की शीशी, बूटपालिश, गेलिस, चाय का प्याला, सिगरेट, पान तम्बाकू, छाता, बेत वगैरः फैलाए रखना ही मैलापन है । मतलब यह कि घर को साफ रखने के लिए सब चीजों का उनकी जगह पर ही रखना ठीक है । इससे घर का इन्तजाम अच्छा रह सकता है । दावात रखने की जगह जो ठहराई हुई है, उसे वहीं रखना चाहिए । कैची रखने की जगह पर ही कैची हो । जहाँ चाकू रक्खा जाता है, उससे काम कर चुकने के बाद भी उसे वहीं रक्खो । दियासलाई की जगह पर दियासलाई हो । इस तरह बन्दोबस्त रखने पर दो फायदे होंगे (१) घर में सफाई रहेगी और (२) जरूरत पड़ने पर उस चीज के लिए सारा घर न ढूँढना पड़ेगा ।

मकान की दीवारों में ज्यादा ताक (आले) नहीं रखने चाहिएँ और न जगह-जगह पर दीवार में कीलें या खूँटियाँ ही होनी चाहिएँ । ज्यादा ताकों के होने से मैलापन ज्यादा फैलता है । ताकों को साफ रखना चाहिए । मकान में १० ताक रखने के बदले एक आलमारी बनवा लेना अच्छा है । आलमारी की

सफाई भी जरूरी है। इसी तरह जगह-जगह खूंटियों के होने से जगह-जगह पर कपड़े टांगे जाते हैं, इससे हवा के आने-जाने और साफ होने में फर्क पड़ जाता है। इसके सिवाय कपड़ों की आड़ में मच्छर, मकड़ी वगैरः छुपे रहते हैं—इसलिए कपड़े लटकाने की एक ही जगह ठहरा लेनी चाहिए। और दीवार पर क्लागज या कपड़ा कीलों से ठोक कर वहीं कपड़े रखने चाहिए। ऐसा करने से बहुत सहूलियत हो जावेगी। मैले कपड़े घर में नहीं रखने चाहिए उन्हें फौरन धुलने दे देना चाहिए।

सामान को मकान के कोनों में अथवा दीवारों से इस तरह सटा कर न रखे कि, उनकी आड़ में चूहे, मेंढक, सांप, बिच्छू, वर, छिपकली, मच्छर, पिस्तू, मकड़ी, और दूसरे कई बीमारी पैदा करनेवाले जन्तु छुप कर रह सकें। जो भी चीज रखी जावे उसके आसपास कचरा न रह सके, और अच्छी तरह झाड़ा बुझा जा सके।

गाँवों से कस्बों के लोग पान तम्बाकू कहीं ज्यादा खाते हैं। पान खाना अच्छा है, लेकिन तभी तक जब तक कि वे ज्यादा न खाये जावें। एक बात और भी ध्यान में रखनी चाहिए कि पान की पीक घर में, दीवारों पर, कोनों में, किवाड़ों के पीछे या घर के दरवाजे पर या खिड़कियों में थूकना बहुत बुरा है। पान का पीक अगर थूकना हो तो एकान्त में, ऐसी जगह, जहाँ सूरज की धूप आती हो, थूकना चाहिए। जर्दा खाना या मुश्किल तम्बाकू खाना बहुत ही बुरा है। तम्बाकू जहर है, यह बात हम पीछे बतला आये हैं, इसलिए जो इसे खाते हैं वे भूलते हैं। तम्बाकू खाने वाले को थूकना पड़ता ही है—थूकते वक्त उसे

अच्छी बुरी जगह का कुछ भी ध्यान नहीं होता और हर कहीं थूंक मारता है। पान की तरह ज़र्दा खाने वाले के मुँह से भी सुगन्ध नहीं बल्कि एक तरह की बहुत ही बुरी दुर्गन्ध आती है। जिससे न खाने वाले आदमी का जी मिचलाने लगता है; और अगर उल्टी नहीं भी होती तो कम से कम उल्टी होने की सो हालत तो जरूर हो जाती है। फिर जहाँ कहीं भी वह थूंकता है, वहाँ दुर्गन्ध आती है। यहाँ सन् १५०३ ई० की वह बात याद आती है—

“जब स्पेनवाले पारागुव के किनारे पर उतरे थे, तब वहाँ के रहनेवालों ने ढोल बजा कर इन पर लड़ाई के लिए चढ़ाई कर दी। उन्होंने स्पेनवालों पर हथियार नहीं चलाये; बल्कि वे एक पत्ती चबाते और उसका रस उनपर थूंकते थे।”

ये पत्तियाँ तम्बाकू की थीं। ऐसा करने में उनका यह मतलब था कि स्पेनवालों को आँखों में यह रस गिर जावे और वे अंधे बन जावें। तमाखू की सूखी पत्तियों को भट्टी में चढ़ा कर जो रस निकाला जाता है, वह निकोटिन नामक जहर होता है। आध सेर तमाखू के रस से ३०० आदमियों की मौत हो सकती है। निकोटिन का एक बूँद घर में डाल देने भर से घर भर की हवा ज़हरीली हो जाती है। तमाखू खाने से तन्दुरुस्ती तो खराब होता ही है, किन्तु जहाँ तहाँ घर में थूंकने से भी घर की सब हवा ज़हरीली हो कर न खाने वालों की तन्दुरुस्ती भी खराब कर देती है। इसलिए तम्बाकू खाना और खा कर घर में थूंकते फिरना गन्दगी की खास निशानी है। घर की सफाई के लिए घर में तम्बाकू खाना और थूंकना निहायत बुरा है।

जिस तरह तम्बाकू खाना गन्दगी का कारण है, उसी तरह पीना भी बुरा है। तमाखू का धुआँ बहुत ही बदबूदार होता है। घर भर की हवा खराब हो जाती है। इसके अलावा जो लोग गलियों सड़कों, बागीचों, और ऐसे ही दूसरे आम मुकामों में तमाखू पी कर हवा खराब करते हैं वे दुनिया के साथ बहुत ही बुरा व्यवहार करते हैं। तमाखू का धुआँ बहुत ही हानिकारक है, इसलिए हुक्का चिलम, तमाखू, सिगरेट, बीड़ी न तो घर में खुद पीना चाहिए और न दूसरों ही को पीने देना चाहिए। सड़कों और गलियों की हवा खराब करनेवाले इन पियकड़ों के लिए म्यूनीसिपाल्टी को कुछ तदवीर सोचना चाहिए। लेकिन ऐसी आशा करना लेखक का स्वप्न ही कहा जा सकता है।

हिन्दुस्तानियों के घरों में, खास कर हिन्दुओं के घरों में, चौके की छत-छात का जितना ध्यान रखा जाता है, उतना सफाई का नहीं रक्खा जाता। रसोई-घर की सफाई एक बहुत जरूरी बात है। क्योंकि रसोई की शुद्धि से स्वास्थ्य का बहुत कुछ सम्बन्ध है। गंदी हवा में, गंदे मकान में, गन्दे वर्तनों में और गन्दे आदमियों द्वारा बना हुआ खाना जहर बन जाता है। इसलिए रसोई-घर की सफाई बहुत जरूरी है। रसोई-घर रोज लीपना चाहिए। वह चूने, का हो तो रोज रसोई बन चुकने के बाद उसे धोकर साफ कर देना चाहिए। रसोई-घर में एक कपड़े की छत जरूर बाँधनी चाहिए। चूल्हे में लकड़ियाँ ही जलानी चाहिए। घर में कण्डे (उपले) नहीं जलाने चाहिए। इनके जलाने से घर की हवा खराब होती है। लकड़ियों की कमी से या गरीबी की बढ़ती से यह पशुओं का पाखाना जलाने की रीति हिन्दुस्तान में चल

पड़ी है। दूसरे देशों में गोबर महज खाद के ही काम में लाया जाता है, जलाया नहीं जाता। आज से कुछ सदियों पहले भारत में गोबर जलाने के काम में नहीं लाया जाता था। गोबर का कीमती खाद बनता है इसलिए हमें चाहिए कि घरों में हम गोबर न जला कर लकड़ियाँ ही जलावें। पत्थर का कोयला, या मिट्टी का तेल जलानेवाला, स्तोव्ह (चूल्हा) भोजन बनाने के काम में भूल कर न लाना चाहिए। इनके धुआँ से घर की हवा तो खराब होती ही है; पर खाने की चीजें भी जहरीली हो जाती हैं।

रसोई घर का धुआँ निकलने के लिए मकान की छत में एक छेद रखना चाहिए। यह छेद ठीक चूल्हे के ऊपर होना चाहिए। अंग्रेजी ढक्कन के घने मकानों में रसोई घर में धुआँ निकलने के लिए मकान में एक बम्बा बनाया जाता है। रसोई में आनेवाला वर्तन बिलकुल साफ होना चाहिए। पीतल, ताँबा, लोहा आदि के वर्तन जरूरत मुआफिक काम में लाने चाहिए। आजकल जो “गैल्यूमीनियम” के वर्तन बाजार में २।३ पैसा तोले के हिसाब से मिलते हैं, उन्हें भूल कर भी काम में न लाना चाहिए। गांव वालों के मुकाबले में शहरों और कस्बों वाले ऐसे वर्तनों को ज्यादा काम में लाते हैं। ऐसे वर्तनों का रखना एक फेशन हो गया है। पर ये थोड़े ही दिनों के बाद खराब हो जाते हैं। इनकी चमक उड़ जाने पर इन्हें साफ करना मुश्किल हो जाता है। इनमें चेचक की बीमारी की तरह गढ़े पड़ जाते हैं, जिन्हें लाख कोशिश करने पर भी माँज कर या धो कर साफ नहीं किया जा सकता। इसके अलावा इन में भोजन बनाने अथवा खाने से

भोजन जहरीला हो जाता है। डाक्टर हरवर्ट्स ने लिखा है कि— खाने की हर एक चीज में किसी न किसी रूप में थोड़ा बहुत नमक जरूर रहता है और ऐल्यूमीनियम में नमक के रखे रहने से “कोराइड” नामक जहर उत्पन्न हो जाता है। इसलिए ऐल्यूमीनियम के बर्तनों में भोजन बनाने और खाने से बहुत नुकसान होता है।

वर्तनों की सफाई के साथ ही साथ भोजन बनाने वाले के हाथ, कपड़े और शरीर की शुद्धि भी बहुत जरूरी है। भोजन बनाते समय जो कपड़ा रसोई में हाथ पोंछने अथवा वर्तन पोंछने के काम में आता है उसे भी रोज धोना चाहिए। दूसरे तीसरे दिन सोड़ा मिला कर उसे पानी में उबाल कर धो डालना चाहिए। सड़ा अन्न, बहुत दिन का आटा, और ऐसी खाने की चीजें जिनमें बदबू पैदा हो गई हो घर में नहीं रखनी चाहिए। थोड़े से लोभ में पड़ कर तन्दुरुस्ती नहीं खराब करना चाहिए।

घर में अगर पालतू जानवर घोड़ा, भैंस, बकरी वगैरहो तो उनके रहने की जगह को साफ रखने का खूब खयाल रखना चाहिए। जानवरों के बांधने की जगह उनकी पेशाब, गोबर वगैरह ज्यादा देर तक न पड़े रहने पावें। जानवर के सामने की जमीन कुछ ऊँची और पीछे की जमीन कुछ ढाल रखनी चाहिए जिससे पेशाब सहज ही में पीछे की ओर वह जावे। गोशाला में गीलापन रहने से मच्छरों और पिंसुओं का उपद्रव शुरू हो जाता है। इसलिए जहां तक हो सके उसे गीला न रहने देना चाहिए। मच्छरों का जोर मालूम होते ही वहां पर धुआँ करना चाहिए,

इससे मच्छर भाग जावेंगे। पिस्तुओं के हटाने के लिए ढोर चांधने की जगह सूखी घास जला देनी चाहिए। दीवारों के पास कुछ ज्यादा घास जलानी चाहिए, जिससे दीवारों पर ऊँचे बैठे हुए पिस्तु भी न रहने पावें जानवरों को कभी-कभी नहला भी देना चाहिए। घोड़े का तबेला अगर घर से दूर ही रखा जावे तो ठीक हो।

घर के दरवाजों पर ऐसे पर्दे रखने चाहिए जिनके अन्दर से हवा तो मकान में बखूबी आ सके, लेकिन मक्खियाँ न घुसने पावें। मनुष्य को चाहिए कि मक्खियों को अपना जानी दुश्मन समझे। उन्हें मकान में न आने दे। अपनी चीजों पर और खास कर भोजन की चीजों पर बिलकुल न बैठने दे। अपने शरीर पर भी मक्खियों को न बैठने देना चाहिए। मक्खी हमारे घरों में हमारे साथ रहती हैं। पर इनको सिंह से ज्यादा खतरनाक और साँप से ज्यादा जहरीली समझना चाहिए। मक्खियाँ हम लोगों में कई तरह के रोग पैदा करती हैं। एक रोग को दूसरे तक पहुँचाने का काम मक्खियाँ ही करती हैं। इसके बराबर कोई गन्दा प्राणी नहीं है। हम भंगियों से छूना इसीलिए बुरा समझते हैं कि वह पाखाना बगैर साफ करने का काम करता है, लेकिन मक्खी तो पाखाने से भरे पंजों और मुँह से हमारे भोजन पर आ बैठती हैं और पाखाना ही नहीं इससे भी बुरी चीज पैसे खिला देती हैं कि हमें जान ही नहीं पड़ता। मक्खी के पेट की आग बड़ी तेज होती है। वह खाती जाती है और पलपल में पाखाना करती जाती है। भोजन पर बैठते ही मक्खी खाना खाने लगती है और पाखाना भी

फिरने लगती है। इसीसे अन्दाज़ कर लीजिए कि वह कितना गन्दा प्राणी है।

मान लीजिए कि सड़क पर किसी दमे के या तपैदिक के बीमार ने कफ डाला है। मक्खी उस पर बैठी और उसे खाने लगी। थोड़ी देर बाद वह उड़ी और एक भोजन करते हुए मनुष्य के भोजन पर जा बैठी। जो दमे या क्षय के कीड़े उसके पंजों में उलझ गये थे उन्हें उसने भोजन पर छोड़ दिया और पाखाना फिर कर इन्हीं रोगों के जंतुओं को भोजन पर हग दिया। अब आप विचार कीजिए कि भोजन करनेवाले की क्या दशा होगी। अगर उसके शरीर में इन बीमारी के जंतुओं के पनपने लायक खून और दूसरी शारीरिक धातु होंगी तो ये रोग फैलन् उस पर चढ़ाई कर देंगे। नहीं तो वे जंतु कमजोर हो कर शरीर में मर जावेंगे अथवा किसी रूप में जीवित रहेंगे और मौका मिलते ही फिर बलवान हो कर उस मनुष्य को बीमार बना देंगे। कस्बों और शहरों में बीमारों की संख्या इन मक्खियों के कारण ही ज्यादा होती है। और ऐसी-ऐसी बीमारियाँ होती हैं जिन्हें गांवों के लोग सपने में भी नहीं जानते ! ये मक्खियाँ हलवाईयों की दूकानों से बीमारियाँ लोगों में बाँटती हैं। क्योंकि हलवाई की मिठाइयों पर सड़क की बाज़ारू गन्दी और रोग पैदा करनेवाली मक्खियाँ चौबीसों घण्टे उड़ा करती हैं। म्यूनीसिपाल्टियाँ हलवाईयों की दूकानों पर थोड़ी बहुत देख भाल तो रखती हैं; परन्तु इससे भी अधिक सावधानी की ज़रूरत है। गांवों में हलवाईयों की दूकानें नहीं होतीं, और न लोग इतने चटोरे ही होते हैं, इसलिए वहाँ शहरों की भाँति इतने रोग भी नहीं होते।

हैजे के दिनों में मक्खियों की वजह से हो घर-घर हैजा फैलता है। रोगी के दस्त और क़य पर मक्खियाँ बैठ कर दूसरे के भोजन में हैजे के बीज डाल देती हैं। बस, फिर उसे भी हैजा हो जाता है। मतलब यह है कि मक्खी एक भयंकर जीव है। इसे अपना कट्टर दुश्मन मान कर इससे बचते रहना ही अच्छा है। कुछ लोगों का कहना है कि—अगर मक्खी न होती तो संसार में बहुत गन्दगी फैल जाती। क्योंकि यह अपने साथ करोड़ों रोग-जंतु लिए फिरती है। यदि सब मक्खियाँ इन रोग जंतुओं को एक साथ लोगों पर छोड़ दें तो देखते-देखते प्रलय हो जाय। यह विलकुल ठीक है। मक्खियों की रचना प्रकृति ने इसीलिए की है कि वह वायुमण्डल को शुद्ध रखें। परन्तु इस-लिए नहीं कि वह हमारे भोजन तथा काम की चीज़ों पर बैठ कर उन्हें गन्दा करती रहें। ईश्वर ने मनुष्य को बुद्धि इसीलिए दी है कि वह अपने भले बुरे का ज्ञान खुद प्राप्त करे। इसलिए हमें अपने इन रात-दिन के साथी दुश्मनों से बचने का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए।

जानकारों ने खूब जाँच पड़ताल कर के यह साबित किया है कि एक मक्खी पर लाखों से लगा कर करोड़ों तक रोग पैदा करने वाले महीन जंतु लदे रहते हैं। इसके पंख, पीठ, पूंछ, पाँव, सिर, कोई भी ऐसा हिस्सा नहीं है जिस पर रोग के जंतु हज़ारों और लाखों की तादाद में न पाये जाते हों। हम इन जंतुओं को अपनी आँखों से नहीं देख सकते। हाँ, खुर्दबीन की मदद से, जिसमें कि मक्खी भेड़ के बराबर दिखाई देती है उसके शरीर पर रोगों के अनगिनत कीड़े दिखाई दे सकते हैं।

मक्खी खा-जाने पर हमें क्रय हो जाती है—यही एक ज़बरदस्त सबूत इस बात का है कि मक्खी एक ज़हरीला जानवर है। इसके शरीर पर इतने रोग-जन्तु होते हैं कि उन्हें पेट में हضم कर जाना मनुष्य की शक्ति के बाहर है।

गाँवों की मक्खियों के शरीर पर उतने रोग-जंतु नहीं पाये जाते जितने कि कस्बों की मक्खियों पर; और कस्बे की मक्खियों पर उतने रोग पैदा करने वाले जन्तु नहीं होते जितने कि शहरों की मक्खियों पर होते हैं। मक्खियों को हटाने का सब से अच्छा उपाय यह है कि मकानों को साफ सुथरा रखा जाय। उनमें ऐसी चीज़ें न आने दी जावें, जिनसे मक्खियाँ आवें। बाजारों में दूकानदारों को अपनी सब चीज़ें, और खास कर खाने की चीज़ें ढँक कर रखनी चाहिए। मिठाइयों पर ही मक्खियाँ बैठती हों सो नहीं—जिन चीज़ों में शक्कर का हिस्सा अधिक होता है, उन सब पर बैठती हैं। आटा, दाल, गुड़, शक्कर, फल, मेवा, मांस, इत्यादि चीज़ों पर भी मक्खियाँ बहुत बैठती हैं इसलिए इन चीज़ों को ढाँक कर रखना चाहिए या ये चीज़ें बाज़ारू नहीं खरीदनी चाहिए। ये चीज़ें वहीं से लेना चाहिए जहाँ मक्खियाँ न भिनभिनाती हों। मक्खियों को भगाने के हम कई उपाय चौथे अध्याय में बतावेंगे।

घर के आँगन में हर शरूस को एक छोटी-सी बगिया ज़रूर लगानी चाहिए। वृक्षों से मकान की हवा साफ रहती है। म्यूनो-सिपालिटी का कर्ज है कि कस्बों में या शहरों की सड़कों पर, नीम, पीपल, जामुन आदि के पेड़ ज़रूर बोंवें। इनसे शहर की हवा साफ होती रहेगी। गृहस्थ को अपने घर में फुलवारी लगानी

चाहिए। यदि इतनी जगह न हो तो कुण्डों में, गमलों में फूज-पत्ती जरूर लगानी चाहिए। तुलसी और एरण्ड के पौधे घरों में जरूर रखने चाहिए। इनसे रोग-जन्तु मर जाते हैं और मक्खियों का उत्पात नहीं होने पाता। फूज-फुजवारी से एक तो मकान की शोभा बढ़ती है; फूल वगैरः मिलते रहते हैं और दूसरे मकान की हवा शुद्ध रहती है। ऐसे “एक पन्थ दो काज” वाले काम को जरूर करना चाहिए।

अब हमें उन भाइयों से कुछ कहना है जो मांस खाते हैं। यह एक मानी हुई बात है कि शाकपात, अन्न, दूध, दही, फल फूज की भाँति मांस खुशबूदार नहीं होता। ताजा से ताजा गोश्त भी बदबूदार होता है। वह एक दो दिन रख छोड़ने की चीज नहीं है। जिस तरह अन्न, फल, फूज, कन्द, मूल मिठाई आदि कई दिन तक रखे जा सकते हैं; उस तरह मांस या मांस से बना हुआ भोजन कई दिन तक नहीं रखा जा सकता। कहने का मतलब यह है कि रक्त, मांस, हड्डी आदि हवा को खराब करने वाली चीजें हैं, इसलिए इन्हें घर में कभी न आने देना चाहिए। मांस पकाते समय बदबू फैलती है—ऐसी दशा में मांस का घर में आना ठीक नहीं है। इसी तरह शराब, प्याज, लहसुन भी बदबू करती हैं। इन्हें दवा के अलावा कभी घर में रख कर हवा खराब न करनी चाहिए।

अध्याय तीसरा

शहर

कस्वों से बड़ी बस्ती को नगर, शहर, पुर, सिटी (City) के नाम से पुकारते हैं। जैसे कि गांवों से इस देश के कस्बे ज्यादा मैले होते हैं, वैसे ही कस्वों से कहीं ज्यादा गंदे शहर पाये जाते हैं। बड़े-बड़े शहरों में म्यूनीसिपालिटी की तरफ से रात-दिन सफाई का काम चालू रहने पर भी चारों ओर दुर्गन्ध फैली रहती है। नगरों से वास्ता रखने वाली बहुत-सी बातें कस्वों के वर्णन में, पिछले अध्याय में लिखी जा चुकी हैं। जो कुछ भी बची खुची बातें हैं उन्हीं का यहाँ जिक्र किया जायगा।

कस्वों से कहीं ज्यादा शहरों के मकान बड़े और ऊँचे-ऊँचे कई मंजिलों वाले होते हैं। दोतीन मंजिल से लगा कर सात, आठ बल्कि कभी-कभी तो इससे भी ज्यादा ऊँचे मकाने पाये जाते हैं; जिनकी बनावट ठीक सन्दूक की तरह होती है। नोचे की मंजिल तो बदबू और अंधेरी होती है। वहाँ साफ हवा का नामोनिशान तक नहीं होता। जैसे जैसे ऊपर चढ़ते जाइए कुछ-कुछ साफ हवा भी मिलती जायगी। लेकिन ऊपर पहुँचने पर भी बिलकुल साफ हवा तो मिल ही नहीं सकती। क्योंकि शहर के आस-पास के और शहर के अन्दर के कल-कारखानों की चिमनियाँ शहर पर जहरीला धुआँ बराबर उगला करती हैं। हमेशा आकाश धुँ से

ढँका रहता है। साल में शायद ही कोई दिन ऐसा होता होगा, जिस दिन कि सूरज की रोशनी शहरों पर अच्छी तरह तेजी के साथ पड़ती हो।

ऐसे भी बे-गिन्ती मकान हैं जिनके ऊँचे-ऊँचे होने से नीचे वाली मंजिलों में और कमरों में उनके बनने के बाद आज तक धूप ही नहीं पहुँची है, कुए की तरह गहरे चौक में साल भर में किसी भी मौसम में धूप नहीं पहुँचती। वहाँ जैसी दुर्गन्ध और सीलन भरी हवा होती है उसे लिख कर नहीं बतलाया जा सकता। इसका ठीक पता तो वहाँ खड़े हो कर ही लगाया जा सकता है। म्यूनीसिपालिटी की तरफ से सब जगह फिनायल का तेल डाल कर सफाई की जाती है। इससे जहाँ जाइए वहाँ फिनायल ही फिनायल सड़ता रहता है। गाँवों की खुली हवा में रहने वाले के लिए तो वहाँ एक-एक पल एक-एक युग के नरकवास की तरह बीतता है। लिपाई पुताई और सजावट को देख कर तो दिल खुश होता है, लेकिन बदबू और गन्दी हवा पा कर तबियत परेशान हो जाती है। ऐसी दुकानें और बाज़ार जिनका मुँह उत्तर दक्षिण होता है, बड़े ही मैले और गन्दी हवा वाले होते हैं। कम चौड़े रास्ते और छोटी-छोटी गलियों का तो पूछना ही क्या है? वे तो मानों नर्क धाम का छोटा-सा नमूना ही होती हैं।

तंग बाज़ारों की दुकानों को देखिए, सजावट और बनावट में बहुत ही खूबसूरत होती हैं। लेकिन दुकानों के नीचे बहने वाली नाली की दुर्गन्ध और साफ हवा तथा बिना उजेले के वे दुकानें भी बड़ी नुकसान पहुँचाने वाली होती हैं। दुकानदारों को अपनी जिन्दगी का ज्यादा भाग इन जगहों में बिताना पड़ता है।

भला वे कैसे तन्दुरुस्त रह सकते हैं ? तन्दुरुस्ती पर इस गन्दगी का कितना बुरा नतीजा होता होगा, इस पर क्या कभी विचार किया है ?

बड़े-बड़े शहरों में ज्यादातर परदेशी लोग रहते हैं । वे पैसा कमाने की गुरज से वहाँ आते हैं । सस्ते से सस्ता घर तलाश कर के उसमें रहते हैं, फिर भले ही वह काल-कोठरी (Black hole) ही क्यों न हो ? धन कमाने के चक्कर में पड़ कर वे अपना असली धन “तन्दुरुस्ती” खो बैठते हैं । एक-एक मकान में जरूरत से ज्यादा आदमी घुसे बैठे रहते हैं । जैसे किसी छोटे से सुराख में खटमल ऊपर नीचे घुसे रहते हैं, ठीक उसी तरह शहरों के छोटे-छोटे मकानों में परदेसी लोग रहते हैं । दिन भर कमाई के लिए उन्हें इधर उधर बाजारों में या कल-कारखानों में रहना पड़ता है; और भोजन वे ढावों में, बासों में और होटलों में कर लेते हैं । रात के वक्त सोने के लिए चार हाथ लम्बी और दो हाथ चौड़ी जगह की जरूरत होती है सो वह किसी भी जगह मिल जाती है । सौ चौरस फुट कमरे में ८।१० आदमी सो रहते हैं !!! इसी पर से शहरों के रहने वालों के घरों में रहने का अन्दाज़ किया जा सकता है ।

शहरों में, थोड़ी जगह में ज्यादा आदमियों को रहना पड़ता है । इसी कमी को पूरा करने के लिए कई मंजिले मकान बनवाये जाते हैं । ज़मीन के भीतर भी काम करने की कोठरियां इसी लिए तैयार की जाती हैं कि जगह की कमी और काम तथा मनुष्यों की अधिकता है । थोड़े घेरे में जरूरत से ज्यादा आदमियों को रहना पड़ता है । जितनी हवा में दस आदमी रह कर ही

तन्दुरुस्त रह सकते हैं, उतने में आजकल बीस पच्चीस तक रहते हैं। भला, ऐसी हालत में हमारे शहरों के घरों की हवा कैसे साफ रह सकती है ? हां, अगर शहर को फैला दिया जाय तो यह कमी पूरी हो सकती है। लेकिन यह मुश्किल ही है। आगे बनानेवाले शहरों की सड़कें खूब चौड़ी होनी चाहिए, जिनमें हवा और सूरज की रोशनी अच्छी तरह आ सके। शहरों में ऐसे हजारों घर हैं, जहाँ दिन में बिजली की रोशनी से अंधेरा दूर किया जाता है, और बिजली ही के पंखे से वनावटी हवा पहुँचाई जाती है। भला, ऐसे घरों में रह कर कौन तन्दुरुस्त रह सकता या ज्यादा दिन जी सकता है ? शरीर-शास्त्र से अनजान लोग इस नकली हवा और बिजली की रोशनी ही में बैठ कर स्वर्ग-लोक का सुख पा सकते हैं। वे यह मान बैठते हैं कि स्वर्ग का सुख हमारे इस मकान के सुख के आगे तुच्छ है ! लेकिन क्या कभी ऐसे लोगों ने अपनी वदन की गिरावट और रोगी शरीर पर भी विचार किया है ? रात-दिन वैद्यों हकीमों और डाक्टरों का सञ्जकदम घर में पड़ता रहता है; सैकड़ों रुपये उनकी दवाओं में और फीसों में दे दिये जाते हैं। परहेज के मारे नाकों दम आ गया है। बिना चूरन की गोली खाये भोजन को पेट हजम कर नहीं सकता ! इन सब बातों पर भी क्या कभी किसी ने विचार किया है ? लाखों की दौलत पास में होते हुए भी आप रोगों से क्यों दुखी रहते हैं ? क्या इस पर आपने कभी एक मिनट के लिए भी सोचा है ? अगर नहीं सोचा है, और इतना सोचने की दीमारा में ताकत भी नहीं रह गई है तो इसका कारण खुद डाक्टर साहब आपको बतला देते हैं कि

हवा पानी बदलने के लिए कहीं चले जाइये । और फलां जगह पर दो-चार महीना रहिए । इत्यादि । यह हवा-पानी बदलने का नुस्खा, बड़े-बड़े शहरों के रहनेवालों के लिए ही वैद्य, हकीम और डाक्टरों ने तजवीज किया है । कस्बों में यह नुस्खा बहुत कम काम में आता है । और गांवों में तो इसकी बिलकुल ही जरूरत नहीं पड़ती । मतलब यह कि शहरों की हवा इतनी खराब होती है कि वहाँ पर सौ में सौ आदमी रोगी बने रहते हैं । मुझे खुद कलकत्ता बम्बई जैसे बड़े-बड़े शहरों में और इससे छोटे नगरों में कभी-कभी महीनों रहने का मौका आया है, लेकिन खाने-पीने का बहुत विचार रखने पर भी एक दिन भी ऐसा नहीं आया जिस दिन तबीयत पूरी तरह ठीक रही हो । यह बिलकुल सच है कि शहरों के घरों में साफ हवा और रोशनी मिलना उतना ही मुश्किल है, जितना कि सहारा के रेतीले मैदान में पानी ।

गरीब लोगों ने नहीं; कुछ मालदार लोगों ने बड़े-बड़े शहरों के बाहर थोड़ी बहुत जमीन घेर कर छोटा सा बागीचा और कोठी बनवाली हैं । शाम को बगधी मोटर बगैर सवारियों में बैठ कर वे वहाँ पहुँच जाते हैं और एक दो घण्टा वहीं रहते हैं । कभी-कभी कुछ दिनों तक वहीं रहते हैं । इस तरह थोड़ी बहुत साफ हवा उन्हें मिल जाया करती है । लेकिन गरीब लोगों को तो यह भी नसीब नहीं होती । फिर भी यह एक मानी हुई बात है कि, शहरों के आसपास की हवा मीलों तक साफ नहीं रहती; इसलिए शहर से बाहर बागीचों में भी उतनी साफ हवा नहीं मिलती, जितनी कि मिलनी चाहिए ।

शहरों की सड़कों की हवा ऊपर बहने वाली गटरों के कारण

तथा सड़कों पर मनुष्यों की भीड़ और तॉगे, घोड़े, बग्घी, वाइ-सिकल, मोटर, वगैरः के चलने से साफ नहीं रहती। गटरों की सफाई के वक्त उनका कीचड़ निकाल कर सड़कों पर फैला दिया जाता है, जिसका तन्दुरुस्ती पर बहुत ही बुरा असर होता है। इसके सिवाय दूकानदार लोग, अपनी दूकानों का कचरा कूड़ा भी सड़कों पर डालते रहते हैं। इसलिए शहरों की सड़कें और गलियाँ बड़ी गंदी होती हैं।

शहरों में ऐसा कोई भाग्यवान् आदमी नहीं होता जो खुले मैदानों में साफ जगह पाखाना जाता हो, बल्कि सभी को संडास में ही पाखाना जाना पड़ता है। जो भी शहरों के पाखानों की बनावट कुछ अच्छी होती है, और सफाई का भी वहां पूरा पूरा ध्यान रखा जाता है, फिर भी वहां गन्दगी बहुत होती है। पाखाने ऊपरी मंजिलों में होते हैं, जिससे मैलापन ज्यादा रहता है। पानी और फिनायल से धो कर उन्हें साफ रखने की कोशिश की जाती है। शहरों में पाखानों के सुधार की बहुत ही जरूरत है। हमने देखा है कि अक्सर एक एक मकान के एक पाखाने में टट्टी जाने वाले इतने आदमी होते हैं कि एक के पीछे एक खड़ा रहता है, और नम्बर से पाखाने में घुसने पाता है। धर्म-शाला और सराओं की बात नहीं है, यह तो उन मकानों का हाल है, जहाँ लोग हमेशा से बस रहे हैं। अब तो शहरों में अंग्रेजी ढंग की टट्टियाँ भी बनने लगी हैं। उनके पीछे नल लगे होते हैं। जंजीर खींचने पर पानी आता है, और टट्टी धुल कर साफ हो जाती है। इस तरह की टट्टियाँ अच्छी होती हैं। लेकिन मकानों के ऊपर की मंजिलों में होने से उन नलों में भी दुर्गन्ध

आया करती है, जिनमें हो कर मैला नीचे जाता है। उनको साफ करने का कोई उपाय नहीं किया जाता। हमारे विचार से तीन चार आदमियों के लिए एक पाखाने के हिसाब से अगर पाखाने बनाये जायेंगे तो इतनी गन्दगी नहीं रह सकेगी।

शहरों में मिट्टी का तेल ज्यादा नहीं जलाया जाता। वहाँ तो जहाँ तहाँ विजली की रोशनी से काम लिया जाता है। वचारे गरीब लोग ही मिट्टी का तेल जलाते हैं। घरों में पत्थर का कोयला भी जलाते हैं। इससे उन्हें बहुत ही नुकसान उठाना पड़ता है। मालदार लोग और मँझले दर्जे के लोग गेस का चूल्हा घरों में जलाते हैं। इस चूल्हे के बारे में हम पीछे लिख आये हैं कि यह बहुत ही नुकसान करता है। शहरों के जिस एक घर में, कूचे में, बाड़ी में अनेक घर होते हैं—बहुत किरायेदार रहते हैं उसका चौक, दीवारें, कोने, और सोड़ियाँ बहुत ही मैली होती हैं। कचरा तो पड़ा ही रहता है; किन्तु लोग कफ डालते हैं और नाक साफ कर देते हैं। थोड़ा-सा ध्यान रखने ही से यह गन्दगी हटाई जा सकती है। थूंकने के लिए लोग पीकदानी को प्रायः काम में लाते हैं; परन्तु मैं इसे ठीक नहीं समझता। पीकदानी को मैं धिनौना-पन और अपवित्रता का भण्डार समझता हूँ। भले चंगे लोगों के लिए पीकदानी काम में लाना ठीक नहीं है। हाँ, ऐसे बीमारों को जिन्हें बारम्बार थूंकने की ज़रूरत पड़े, पीकदानी काम में लानी चाहिए। मेरे खयाल से मनुष्य को न तो बारम्बार थूंकने की ही ज़रूरत है और न पीकदानी ही की। क्यों ऐसे पदार्थ मुख में डाले जावें, जिनके कारण थूंकना पड़े। हाँ, रोग के वक्त में पीकदानी अवश्य रखनी चाहिए।

परन्तु रोगी के थूक की एहतियाती ज्यादा रखनी चाहिए। क्योंकि उसके थूक या कफ से कमरे की हवा बिगड़ जाती है। थूक पर राख डालते रहना चाहिए या किनायल से पीकदानो भर देनी चाहिए। भयंकर रोगों के जैसे दमा, क्षी आदि के रोगियों का कफ और थूक बहुत ही सावधानी से रखना चाहिए। वरना इस रोग के जन्तुओं का दूसरों के शरीर में घुस जाना संभव है। रोगी का कमरा बहुत साफ सुथरा होना चाहिए। उसमें बदबू पैदा करनेवाली चीजें और अधिक वस्तुएं न रखी हों। साफ हवा और काफी रोशनी उस मकान में आना चाहिए। इसी प्रकार जच्चा-खाना भी बहुत साफ-सुथरा और हवादार होना चाहिए। हमारे भारत में जच्चा खाना बन्द तजवीज किया जाता है। जिसमें न हवा आती है न रोशनी, नतीजा यह होता है कि सैकड़ों स्त्रियाँ सूतिका-रोग में फँस कर जीवन से हाथ धो बैठती हैं। इसलिए जच्चा खाना के सुधार की भागी जरूरत है। आज कल रोग और रोगियों की अधिकता होती जा रही है, इसका मुख्य कारण घरों की गन्दगी है, इसलिए रोगियों को बन्द हवा में और अन्धेरे घरों में रख कर उनके रोग को अधिक न बढ़ाना चाहिए। कुछ रोगी ऐसे भी होते हैं जिन्हें हवा से बचाना पड़ता है। किन्तु किन्तु रोगों में हवा से बचाना चाहिए यह हमारा विषय न होने के कारण हम इसपर कुछ भी नहीं लिख सकते। हवा से बचाने का मतलब यह नहीं समझना चाहिए कि कमरे में बिलकुल हवा ही न आने दी जाय ! बल्कि रोगी को सीधी हवा लगने से बचाना चाहिए। रोगी को हवा के सामने से बचा देना चाहिए और हवा को घर में आने देना चाहिए। जब

कोई बीमार हो जाता है तो लोग उसके हालचाल पूछने आते हैं, और रोगी के कमरे में बैठ कर वहाँ की हवा को गन्दा करते हैं। हमें चाहिए कि हम रोगी के पास भीड़ करके उस कमरे की हवा खराब न करें। यह बात रोगी के समय ही नहीं बल्कि हमेशा ध्यान में रखने की है कि छोटे कमरे में अधिक मनुष्य घुसकर न बैठें। क्योंकि इससे कमरे की हवा खराब हो जाती है। शहरों में चीजें वैसे ही पवित्र नहीं मिलतीं। अब तो घी, और आटे तक अपवित्रता आ गई है। इस लिए मकान के अन्दर रहनेवाली वस्तुयें जबतक पवित्र न होंगी तब तक मकान पवित्र नहीं रह सकता। अन्न, जल, सभी पवित्र होने आवश्यक हैं। शहरों में जल के लिए नल काम में लाये जाते हैं। नलों में आनेवाला पानी म्यूनिसिपाल्टी की ओर से भरसक शुद्ध रक्खा जाता है। पानी छन कर टंकी में जाता है और समय समय पर टंकी की सफ़ाई भी होती रहती है। बहुत से लोग पानी की सफ़ाई का तनिक भी ध्यान नहीं रखते। नल का पानी साफ़ होने पर भी आसपास की नदियों का पानी पीते हैं। यह एक मानी हुई बात है कि नगरों के पास की नदियों का पानी कभी साफ़ नहीं रह सकता। कारण कि शहर की सब जगहों का मैला, नदी में डाला जाता है और नाव आदि के चलने से पानी गन्दा रहता है। कुछ लोग तीर्थ के खयाल से गंगा यमुना, आदि पवित्र नदियों का मैला जल भी पीते हैं। ऐसे लोग भूल करते हैं। जब लोगों ने इन नदियों के माहात्म्य लिखे थे, उस समय दर असल हमारी भारतीय नदियाँ अमृत जैसे जल से छलका करती थीं। परन्तु अब इस वर्तमान युग में उनके जल में बहुतेरा गन्दापन पैदा कर दिया

गया है। हमारी नदियों का जल बिगाड़ दिया गया है। इसलिए हमें चाहिए कि हम अब इस नये जमाने में पुराने माहात्म्य को पढ़ कर अपनी तन्दुरुस्ती को न बिगाड़ें। समय बदल गया है। कहने का सार यह है कि हमें शुद्ध जल ही काम में लाना चाहिए। गन्दा, या मैला पानी खल कर भी घर में न रखना चाहिए। नहीं तो जल्द ही घर की तन्दुरुस्ती बिगाड़ जावेगी।

शहरों में आम तौर पर सब कहीं बंदू उड़ा करती है। उन मुहल्लों को छोड़ कर जहाँ पर कि घर दूर-दूर बने हुए हैं सभी जगह बंदू रहती है। घरों में साफ़ हवा का ठिकाना नहीं होता, इसलिए पहिले अध्याय में हमारा बताया हुआ खुशबूदार पाउडर तय्यार कर लेना चाहिए और रोज़ सुबह-शाम ! अपने घरों में जलाते रहना चाहिए। शहरों में लोग अंगरवक्तियों जलाया करते हैं, यह ठीक है, परन्तु इससे हवा सुगन्धित हो जाती है, शुद्ध नहीं होती। इसलिए हवा की सफ़ाई के लिए हमारा बताया हुआ चूर्ण बना लेना चाहिए। यह अधिक महँगा भी नहीं पड़ेगा और फायदा भी अच्छा करेगा।

शहरों के विषय में अधिक लिखना फिज़ूल सा है, क्योंकि वहाँ की हालत ही ऐसी होती है कि कभी-कभी मनुष्य सफ़ाई की लाख इच्छा करने पर भी उसमें कामयाबी नहीं पा सकता। फिर भी इतना हम अवश्य कहेंगे कि जहाँ तक हो सके मकानों की सफ़ाई के लिए मकानों में रहनेवालों को बहुत सावधान रहना चाहिए; क्योंकि मनुष्य-जीवन का बहुत कुछ दारोमदार हमारे घरों की सफ़ाई पर है।

अध्याय चौथा

घर के जीव-जन्तु

चूहे

संसार में ऐसा कोई भी घर नहीं है जिसमें चूहे न रहते हों। घरों में ही क्या चूहे जंगलों में भी पाये जाते हैं।

कई देशों में इतने चूहे होते हैं कि, वहाँ के रहने वालों के नाकों दम आ जाता है। लेनिन ग्राड में इतने चूहे हैं कि जब वे अपने बिलों से निकल कर नदी में पानी पीने के लिए जाते हैं तो रास्ते में लोगों का आना जाना बन्द हो जाता है। केलीफोर्निया के केर्न (Kern) प्रान्त में एक विस्तार नामकी भील है। एक दिन उस भील में से हजारों लाखों नहीं, बल्कि करोड़ों चूहे निकल पड़े। पास के टैफ्ट नगर को इनसे बचाने के लिए ५० मील लम्बी खाई खोद कर उसमें जहरीला अन्न डालना पड़ा। फी मील ८५००० की औसत से उस अन्न को खा कर खाई में मरे हुए चूहे मिले। बदबू फैल जाने के डर से वे मोटरलारियों में भर-भर कर दूर फिकवाए गए। कहने का मतलब यह कि चूहों से खाली कोई जगह नहीं है।

चूहा गन्दगी फैलाने वाला प्राणी है। यह जमीन के अन्दर की बदबू को ऊपर पहुँचाता है। साफ-सुथरे मकान को खोद कर कचरा करता है। जो कुछ भी सामने आता है उसी को काट

कर कूड़ा-ककट बढ़ाता है। इससे कचरा तो फैलता ही है परन्तु साथ ही साथ यह नुक्सान भी बहुत करता है। इंग्लैण्ड में रोजाना ४० हजार पौण्ड का नुक्सान चूहों से होता है। भारत में भी करोड़ों रुपये मासिक नुक्सान चूहों से होता है। इसके अलावा यह भी एक पक्की बात है कि चूहों के जर्थ कई रोग भी फैलते हैं। खासकर केप्लेग फैलाने के लिए तो ये मशहूर हैं ही। कई चूहे इतने जहरीले होते हैं कि उनके काट हुए प्राणी उसी दम मर भी जाते हैं।

चूहे कई तरह के होते हैं। बड़े-बड़े चूहों को घूस कहते हैं। ये जिस मकान में होते हैं उसको खोद कर विलकुल पोला बना देते हैं। मकानों के चूहे बहुत कर के एक ही तरह के होते हैं। चूहे खेतों में भी होते हैं। ये भूरे रंग के मोटे-ताजे होते हैं। खेतों में पानी भर जाने पर ये निकल-निकल कर भागते हैं और ऐसी जगह जा कर छुपते हैं जहाँ सूखा होता है। इनके भगाने की सबसे बढ़िया तरकीब यही है कि खेत पानी से भर दिए जायँ। या उनके मारने के लिए जहर से काम लिया जाय। अस्तु।

हमारे घरों में रहने वाले चूहे हर तीसरे महीने ६ बच्चे देते हैं। इस तरह एक जोड़ी चूहे से एक साल में १५१२ चूहे पैदा हो जाते हैं। यदि ये न मरें तो एक जोड़ी चूहा एक साल में ही मकान के मालिक की नाक में दम कर सकता है। इसलिए इन चिमांरी पैदा करने वाले और मकान को गन्दा बनाने वाले जीवों को मकान में न बढ़ने देना चाहिए। चूहों को भगाने के या मिटाने के लिए सबसे अच्छी तरकीब यह है कि एक बिल्ली वाली जावे ताकि उसके डर से घर में चूहे फटकने भी न पावें।

कई लोग चूहे पकड़ने के लिए पिंजरे भी काम में लाते हैं, परन्तु पिंजरों में चूहे बहुत कम आते हैं। जब चूहों को यह मालूम हो जाता है कि पिंजरे में खतरा है तो वे उसमें नहीं घुसते। पिंजरा रख कर देखा गया है कि रात भर घर में चूहे खूब उधम करते हैं, परन्तु पिंजरे में एक भी नहीं आता।

कई लोग इस तरह का यंत्र रखते हैं कि जिसमें चूहा खाने की चीजों के लिए आता है तो आते ही कट जाता है। अक्सर ऐसे यंत्र हिन्दू-लोग काम में नहीं लाते। चूहों को हटाने के लिए बहुत से लोग जहर काम में लाते हैं। जहर को किसी अन्न की बनी चीज में मिला कर रख देना चाहिए; और इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए कि चूहों के पीने को कहीं पानी न मिल जावे। चूहे जहर खा कर मर जावेंगे। जहर मिला हुआ बाकरी अन्न कहीं जमीन में गड्ढा खोद कर गाड़ देना चाहिए और चूहों के विलों को अच्छी तरह वन्द कर देना चाहिए ताकि मरे हुए चूहों की बदबू मकान में न फैलने पावे।

चूहों को घर से भगाने का एक उपाय यह भी है कि एक चूहे को पकड़ कर उसे किसी तेज रंग से रँग देना चाहिए और जिन्दा छोड़ देना चाहिए। उस रँगे हुए चूहे को देख कर बाकरी सब चूहे घर छोड़ कर भाग जावेंगे और फिर उस घर में नहीं आवेंगे। हम चूहे भगाने का एक अंग्रेजी नुस्खा यहाँ लिखते हैं जिससे चूहे मरते नहीं बल्कि घर छोड़ कर चले जाते हैं—

“टारटर अमेटिक” नामक अंग्रेजी दवा किसी भी केमिस्ट (अङ्गरेजी दवा बेचने वाले) के यहाँ से अथवा अस्पताल से

खरीद लो और उसको महीन पीस कर रख लो । जब चूहों की अधिकता मालूम हो तब इस चूर्ण को आटे में मिला कर गोलियाँ बना लो और घर में इधर-उधर रख दो । चूहे गोलियाँ खा कर घर में नहीं ठहरेंगे, भाग जावेंगे और फिर भूल कर भी उस घर में कदम नहीं रखेंगे ।

रात को चिराग जलता हुआ रखने से भी चूहे नहीं आते । परन्तु जब चूहों को मालूम हो जाता है कि घर में कोई नहीं है या घर वाले सो रहे हैं तो फिर वे दीये की रोशनी की भी परवाह नहीं करते और उधम मचाते हैं । चूहे की जाति से मिलता जुलता एक छट्छंदर नाम का जानवर होता है । यह गरीब प्राणी हांता है । यह किसी तरह की शरारत नहीं करता, और न किसी की चीजों ही को खराब करता है । इसके शरीर से एक तरह की बदबू आती है । यह होता बहुत कम है । पर इसे भी घरों में न रहने देना चाहिए । इसके लिए भी वही उपाय काम में लाने चाहिए जो चूहों के लिए हैं । इसे बिछी मार डालती है, परन्तु खाती बहुत कम है । हमारे बताए हुए इन उपायों में से जो ठीक जँचे उससे काम ले कर चूहों को घर में न रहने देना चाहिए ।

छिपकली

छिपकली को लोग, बिसमरी भी बोलते हैं । संस्कृत में इसे प्ली कहते हैं । यह घरों में रहती है । कहते हैं कि यह एक जहरीला प्राणी है । सुना जाता है कि इसका जहर काले साँप से भी ज्यादा तेज होता है । इसे मारने पर बड़ा पाप माना जाता है । इसके हत्यारे को सोने की छिपकली बना कर दान देना,

प्रायश्चित्त बताया जाता है। शरीर पर इसके गिरने का शुभाशुभ फल भी मानते हैं। इसको छू कर लोग स्नान करते हैं। इन रहस्यों को हम अभी तक नहीं समझ सके हैं इसलिए, और हमारा यह विषय न होने के कारण भी हम इस पर विशेष कुछ नहीं लिख सकते। हाँ, इतना कहना है कि गन्दे और मैले मकानों में यह प्राणी अधिक पाया जाता है। यह घर बना कर नहीं रहता, किसी चीज की ओट में छुप कर बैठा रहता है। अधिकतर छोटे मोटे जीवों को जैसे मक्खी, मच्छर, मकड़ी, चींटी, पतंगे, बर्र आदि को खा कर अपना पेट भरता है। छिपकली ठंडे मकानों में रहती है। इसलिए घर से इसको भगाने का सहज उपाय यह है कि मकान में इतनी गर्मी पहुँचाई जाय कि यह सहन न कर सके और चली जाय। वैसे भी इसके पीछे पड़ कर यह भगाई जा सकती है, परन्तु इसका शरीर बड़ा मुलायम होता है इससे ज़रा सी चोट से ही मर जाती है। इसलिए भगाने समय ज़रा होशियारी से काम लेना चाहिए।

भोंगुर कंसारी

ये दोनों छोटे-छोटे कीड़े होते हैं। मकानों के छेदों में रहते हैं। सन्दूकों में आलमारियों में या इसी तरह के कहीं ओने कोने में छुप कर रहते हैं। कंसारी फुड़कने वाला प्राणी होता है। यह कपड़ों को काटता है। खास करके रेशम और ऊन के कपड़ों को खा जाता है। कागज पत्रों में भी रहता है और उनमें छेद कर देता है। भोंगुर कंसारी की तरह चपल नहीं होता बल्कि एक सुस्त प्राणी होता है। यह प्रायः कागजों में

किताबों में रहता है। कपड़े वगैरह में भी रहता है। अँधेरे में कहीं छुप कर रहना इसे पसन्द है। कंसारी और मोंगुर पाखाना फिर के चीजों को खराब कर देते हैं। ठण्डी जगह में रहना इन्हें पसन्द है। इनका पाखाना खस-खस के दाने से भी छोटे रूप में काले रंग का पाया जाता है। अगर आप रात के वक्त सुनसान में कान देकर सुनेंगे तो किसी जानवर के लगातार बोलने की आवाज सुनेंगे, वह आवाज इन्हीं की होती है। ये प्राणी जंगलों में भी पाये जाते हैं। इसी जाति से मिलती जुलती एक जाति और है, उसे “भीमरी” कहते हैं। यह प्राणी पाँखवाला भूरे-सुर्ख-काले रंग का होता है। पाखानों में प्रायः रहता है। इसका शब्द भी तेज होता है। इन्हें घर में न रहने देना चाहिए। गर्मी से ये मर जाते हैं या भाग जाते हैं। फिनायल की गोलियाँ या कपूर रख देने से जहाँ तक उनकी गन्ध जावेगी ये नहीं आवेंगे। पानी में घोल कर फिनायल छिड़क देने से भी ये भाग जाते हैं। अथवा एक शीशी तारपीन के तेल की मुँह खोल कर रख दो।

दीमक

दीमक का ज्यादा हाल बताने की जरूरत नहीं। इसे सब जानते हैं। यह बहुत ही खराब कीड़ा है। लकड़ी, कागज, कपड़ा, जो कुछ भी इसके हाथ पड़ता है उसे बर्बाद कर देता है। यह दो तरह का होता है। (१) उड़नेवाली और (२) नहीं उड़नेवाली। घरों में ज्यादातर उड़नेवाली दीमक ही होती है। यह अपना काम अन्दर ही अन्दर करती रहती है। जो कुछ भी खाती है उसे मिट्टी बनाती जाती है। यह मिट्टी के घर में अन्दर रहती है। इस प्राणी को घर में

नहीं आने देना चाहिए। यह एक दो की तादाद में नहीं होती बल्कि पल्टन के रूप में रहती है। इसे हटाने की सबसे अच्छी तरकीब तारकोल (डामर) है। तारकोल से पुतो हुई चीजों को यह नहीं छूती। इसके मार डालने के लिये घांसलेट (मिट्टी) का तेल अचूक इलाज है। जिस घर में यह लगजाती है, फिर उसे चाट कर ही छोड़ती है, इसलिए इसे घर में नहीं आने देना चाहिए। एक बार इसका पाँव जमा कि फिर इसे हटा देना मुश्किल हो जाता है। इसके हटाने का सहज उपाय यह है कि—शहर या गांव के आस पाम घूम फिर कर ढूँढ़ने से फर्लांग डेढ़ फर्लांग के फासले पर या पास ही में दीमक का एक बड़ा सा बिठा (बल्मीक) मिट्टी का घर मिलेगा। इसे खोदने पर इसमें एक मिट्टी का गोला निकलेगा, उसे फोड़ने पर उसमें से दीमकों की रानी निकलेगी, उस रानी को लेजाकर दूर छोड़ आओ, या मार डालो; बस झगड़ा खत्म हो जायगा। रानी के चले जाने पर दीमकें भी चली जावेंगी। इनका घर और रास्ता ज़मीन के अन्दर ही अन्दर होता है जिसमें हो कर ये दूर-दूर तक आती जाती हैं। जहाँ इन्हें देखो, मिट्टी का तेल छिड़क दो, बस फिर वहाँ नहीं आवेंगी। तेल में हींग मिला कर छिड़कने से भी दीमक नहीं लगती।

वर, ततैये

वर और ततैये घरू जानवर हैं। ये जहरीले होते हैं। जहाँ कहीं डंक मारते हैं, वहाँ दर्द होता है और सूज जाता है। ये तीन किस्म के होते हैं। एक बिलकुल पीले, दूसरे सुर्ख और तीसरे सुर्ख लेकिन डंक और शरीर पर पीली धारी-दार। पीले ततैये

का जहर उतना तेज नहीं होता जितना कि लाल और लाल पीले का होता है। इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए, क्योंकि ये बड़ी तकलीफ देनेवाले जीव हैं। इनका घरमें पैर नहीं जमने देना चाहिए। ज्योंही ये अपना छत्ता बनाने लगे, उसे तोड़ देना चाहिए। छत्ता बना लेने के बाद इन्हें हटाना ज़रा मुश्किल पड़ जाता है। मकानों में, ठंडे घरों में, ये अपना छत्ता बनाते हैं। कभी कभी दीवार को खोखलो करके उसमें रहते हैं। इनको हटाने के लिए धुआँ सीधा और अच्छा उपाय है। जहाँ ये हों वहाँ धुआँ कर देने से ये विलकुल नहीं ठहरते।

मक्खियाँ

मक्खियों के बारे में हम पीछे बहुत कुछ लिख आये हैं। अब केवल मक्खियों को भगाने के उपाय यहाँ बतावेंगे। यह प्राणी बरसात में खूब बढ़ता है, और पौप-माघ के महीने में ठण्ड से कम हो जाता है। मकान के दरवाजों पर पर्दे डाल रखने से घर में मक्खियाँ नहीं आती। घर में ऐसी चीजें नहीं फैलानी चाहिए, जिनके लिए मक्खियाँ अन्दर आवें। मक्खियों का भगड़ा मिटाने के नीचे लिखे उपाय काम में लाने चाहिए।

(१.) सफेद संखिया १ तोला, सफेद शकर ३० तोला, और रोजपिंक एक तोला तीनों को मिला कर जहाँ मक्खियाँ खूब हों वहाँ रख दें; मक्खियाँ भाग जावेंगी। यह ध्यान रहे कि यह दवाई जहर है, इसलिए इससे बचते रहना चाहिए।

(२.) कालीमिर्च २ तोला, गुड़ दो तोला और दूध ४:

तोला । एक वर्तन में तीनों को मिला कर रख दें । मक्खियाँ आपसे आप मकान के बाहिर निकल जावेंगी ।

(३) रेस्पिड केसिया (*Raspid Quassia*) और शकर दोनों बराबर-बराबर लेकर मक्खियों के जमाव में रख दें, और ऊपर से जोश दिया पानी डाल दें । वहाँ फिर मक्खियाँ नहीं ठहरेंगी ।

(४) एक क्वार्टर गर्म उबलते हुए पानी में १॥ औंस अर-सैनिक पाउडर (*Arsenic Powder*) और दो औंस वाशिंग सोडा (*Washing soda*) मिलावें । जब ये गल जावें तो एक कागज इसमें भिगो कर सुखा लें । वस, इस कागज को छूते ही मक्खियाँ मर जावेंगी । यह बहुत तेज ज़हर है, इसलिए इससे बच कर हो रहना चाहिए ।

(५) एक कागज को फिटकिरी के पानी में भिगो कर सुखा लें । बाद में उबाले हुए लिनसीड आयल (*Linseed oil*) राई के तेल में रेजिन (*Resin*) को गलावें । गल जाने पर थोड़ा सा शहद डाल दें । अब इस दवा को उस फिटकिरी में भिगो कर सुखाये हुए कागज पर चुपड़ दें । जहाँ मक्खियाँ हों इस कागज को रख दें; मक्खियाँ उसमें चिपक कर मर जावेंगी । अग्रेज लोग अपने मकानों में इन्हीं कागजों को काम में लाया करते हैं ।

(६) अकरकरा तीन माशे, गंधक २ माशे, नारगिस की जड़ चार माशे, इन तीनों को खूब बारीक पीस कर पानी में घोल लें, और मकान में छिड़क दें मक्खियाँ नहीं आवेंगी ।

(७) कपूर, हड़ताल, नकछींकनी, कुटकी और प्याज सब बराबर भाग लेकर कूट लेवें। आग पर रख कर इसकी धूनी देने से मक्खियाँ भाग जाती हैं।

(८) अमेरिका वालों ने मक्खी भगाने का एक सरल उपाय ढूँढ निकाला है कि ऑयल ऑफ बे (Oil of bay) खिड़कियों और दरवाजों पर किसी वार्निश में मिला कर लगा देने से मक्खियाँ घर में घुसती ही नहीं। वार्निश में चौथाई हिस्सा यह तेल मिलाना चाहिए।

इन उपायों में जो जहरीले उपाय हैं उन्हें काम में न लाना ही अच्छा है। अगर उन्हें कोई गृहस्थी काम में लावे तो बहुत ही होशियारी के साथ; नहीं तो फायदा उतना नहीं होगा जितना नुकसान हो जाने का अन्देश है। इतने उपाय लिख दिये हैं, आशा है अब लोग अपने घरों से मक्खियाँ हटा कर सुख से जिन्दगी बिताया करेंगे।

मच्छर

मच्छर कई तरह के होते हैं। छोटे-बड़े सभी तरह के होते हैं। इन छोटे-छोटे जीवों की विद्या के जानकारों ने यह निश्चय किया है कि मच्छर नहीं काटता, बल्कि मच्छरी काटती है। मादा ही खून पीती है नर तो हरे, घास-फूस फल वगैरह के रस पर अपना गुजर करता है। मच्छर अन्धरे, ठंडे और बन्द मकानों में रहते हैं। सर्दी में इनका जोर घट जाता है लेकिन गर्मी और बरसात में ये बहुत हो जाते हैं। एक मच्छरी बैंगुमार बच्चे देती है। गन्दे मकानों में मच्छर बहुत होते हैं। हवादार मकानों में ये नहीं ठहरते। ये मनुष्य का खून पीते हैं। इनके

काटने से खुजलाहट तो होती ही है, लेकिन नींद भी नहीं आने पाती। जहरीले मच्छरों के काटने से कई बीमारियाँ भी हो जाती जाती हैं। इसलिए इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए। मच्छरों से बचने के लिए सब से पहिले यह ध्यान में रखना चाहिए कि मकान में और मकान के आसपास ऐसी जगहें न हों जहाँ गीला रहता हो, कीचड़ हो या पानी के गड्ढे हों। पशुओं के बँधने की जगह साफ रहती हो। मच्छरों को भगाने के लिए धुआँ अच्छा उपाय है। पशुशालाओं में हर रोज शाम को धुआँ कर देना चाहिए। जहाँ मच्छर हों, वहाँ धुआँ करके मकान के दरवाजा और खिड़कियाँ बन्द कर देनी चाहिए जिससे घर में अच्छी तरह धुआँ घुट जावे। अथवा नीचे लिखी धूनी बना कर घर में जलाने से भी मच्छर नहीं रहने पाते।

काँदे के बीज, गन्धक, भेड़ की मँगनी, गूगल, गाय का गोबर, अनार की लकड़ी, फिटकिरी, तुलसी और हरताल बराबर लेकर कूट कर रख लो और जब मच्छर भगाने हों आग पर रख कर मकान में धूनी दे दो।

पतिंगे

चिराग पर आ कर गिरनेवाले कीड़े पतिंगे कहाते हैं। इनका उपद्रव वरसात में ज्यादा हो जाता है। इस मौसिम में तरह-तरह के पतिंगे पैदा हो जाते हैं। एक पतिंगा तो ऐसा है जो बदन पर बैठा और उसे हाथ से हटाया कि मर गया। वहाँ पर फिर एक फफोला होता है, जिसके फूटने पर जलन होती है। ऐसे पतिंगे छोटे-छोटे गाँवों में ज्यादा होते हैं, और कस्बों में भी पाये

जाते हैं। इनसे बचने का सहज उपाय यही है कि मकानों के दरवाजों पर पर्दा रखा जाय। प्याज की धूनी से भी पतंगे नहीं आते हैं।

चींटी-मकोड़े

चींटियों की बहुत-सी जातियाँ हैं। यह एक अनोखा प्राणी है। इस प्राणी के बारे में अगर खुलासे-वार लिखा जाय तो एक छोटी-मोटी पुस्तक अलग ही तय्यार हो जावे। जिन घरों में मीठा ज्यादा होता है, या यों कहिये कि मीठी चीजें बिना हिफाजत के रक्खी जाती हैं, वहाँ पर चींटियाँ होती हैं। इसलिए मीठी चीजों को अच्छी तरह ढाँक कर रखना चाहिए। तेल, घी, बगैर की बनी हुई चीजें पर भी चिँटियाँ लग जाती हैं। छोटी और भूरी चींटियाँ खराब होती हैं। वे जहरीली होती हैं। काटती भी हैं। अगर आदमी भूल से इन्हें खा जावे तो पित्ती हो जाती है। इसलिए इन चींटियों से बहुत बचना चाहिए। काली चींटी इससे नारीब होती है, लेकिन वे काटती हैं।

मकोड़े (चींटे) भी मीठे के लिए होते हैं। ये भी कई तरह के होते हैं। ये बुरी तरह काटते हैं—काटते वक्त चमड़े को अपने मुँह में इतने जोर से पकड़ते हैं कि हटाते वक्त उनका पिछला हिस्सा टूट जाता है, फिर भी ये छोड़ते नहीं। इनको हटाने के लिए पहिले इनके निकलने के बिल को ढूँढ़ना चाहिए। उस बिल के आस-पास या बिल में वासलेट (मिट्टी) का तैल छिड़क देना चाहिए या फिर गन्धक, हाँग और हल्दी पानी में घोल कर इनके बिलों के पास छिड़क देना चाहिए। इससे चींटे-चींटी, (कीड़ी,

मकोड़े) बिल के बाहिर ही नहीं निकलते । हल्दी से भी मकोड़े और चींटी भागते हैं ।

अलसिये

अलसिये (गिंडोले), जमीन के अन्दर रहने वाला, साँप के बच्चे के जैसा प्राणी होता है । इसे केंचुआ भी कहते हैं । यह ज्यादातर जमीन के अन्दर रहता है । बरसात में बहुतायत से पैदा होता है । अपने घर के मुँह पर उम्दा नर्म और चिकनी मिट्टी लगा कर खुद अन्दर बैठता है । इससे कुछ गन्दगी नहीं होती । हाँ, इतना जरूर होता है कि जमीन की शक्ति बदसूरत हो जाती है । यह सावुन के पानी से मर जाता है । बहुत ही गरीब जानवर होता है । कँकरीली और रेतीली जमीन में यह नहीं होता ।

पिस्सू

यह बड़ा ही दुष्ट प्राणी है । अक्सर यह काले और भूरे रंग का होता है । यह जहाँ काटता है वहाँ खुजलाहट होती है, और दँदोड़े पड़ जाते हैं । यह पशुओं में भी होता है । कुत्ते, बिल्ली, चूहे, ढोर और पक्षियों तक में पाया जाता है । यह ठंड में रहता है । गर्मी से घबराता है । चपटा बदन होने के कारण दबा कर नहीं मारा जा सकता; बल्कि मसलना पड़ता है तब कहीं मरता है । यह फुदक्-फुदक् कर भी चलता है । इसके हटाने का सहज उपाय यही है कि घरमें आग जलाई जाय । घर में खुली जगह घास फैला कर आग लगा देनी चाहिए । अगर घर में घास जलाना खतरनाक हो, तो फिनायल का तेल पानी में मिला कर छिड़क देना चाहिए । जिन घरों में हवा, धूप और सफाई रहती है उनमें पिस्सू बहुत कम ठहरते हैं ।

खटमल

खटमल को सभी पहिचानते हैं। यही नहीं बल्कि उनसे तंग भी हैं। ये राजा से लगा कर रंग तक के मकान में होते हैं। खाटों में बिछौनों में, कपड़ों में, दीवारों में, यहां तक कि किताबों में, मेजों में, कुर्सियों में भी रहते हैं। रेलों में, मोटरों में और ट्राम-गाड़ियों में भी भरे रहते हैं। यह बड़ा ही दुष्ट प्राणी है। मनुष्य का खून ही इसका भोजन है। पहिले यह पक्षियों तक में रहता था। अब पक्षियों को छोड़ कर मनुष्यों में आ गया है। जिस घर में इनका अखाड़ा होता है, उस घर के रहनेवाले बड़े ही परेशान रहते हैं। उठते-बैठते चलते-फिरते, खाते-पीते सोते-जागते यह मनुष्य को तंग करता है। जिस घर में सफाई नहीं होती, इनका दौर-दौरा ज्यादा होता है। इस प्राणी का नाम ही खट + मल अर्थात् चारपाई की गन्दगी है। चारपाई की गन्दगी से ही ये पैदा होते हैं। इसलिए खटमलों को हटाने के लिए मकान का गन्दापन हटाना चाहिए।

खटमलों की तीन जातियाँ हैं (१) सुर्ख और मोटे (२) काले और चपटे और (३) भूरे और सूखे। तीनों ही की खुराक खून है। ये बिना खाये भी ४० दिनों तक जीवित रह सकते हैं। इनकी पैदायश बहुत जल्द बढ़ती है। ज्यादातर ये छुपकर रहते हैं। फर्नीचर-पलंग वगैरह और दीवारों के गड्ढों में छुपे रहते हैं। एक-एक छेद में कई इकट्ठे रहते हैं। अंधेरे और ठंडे मकानों में ये ज्यादा पाये जाते हैं। इनको हटाने का सबसे अच्छा उपाय सफाई है। खाटों को और ओढ़ने बिछाने के कपड़ों को धूप में डालना चाहिए। मकान को भाड़ते बुहारते वक्त दो

तीन हाथ ऊँचे तक दीवारों को भी बुहारी से झाड़ देना चाहिए । “खटमलों को मारने से वे बढ़ते हैं” यह एक अन्ध-विश्वास लोगों में है । लेकिन असल में यह भूल है । इनको मारने में किसी तरह की बुराई नहीं है । धूप में ये फौरन् ही मर जाते हैं । चारपाई वगैरह फर्नीचर में खौलता हुआ पानी डाल कर, अन्दर छुपकर बैठे हुआ तक को मारा जा सकता है । वासलेट के तेल से ये फौरन् मर जाते हैं । जहाँ ये बैठे हों, वहाँ मिट्टी का तेल लगा दें—मर जावेंगे और कई दिनों तक वहाँ दूसरे खटमल भी नहीं बैठेंगे । फिनायल से भी मर जाते हैं । कपूर, सब्जे के पत्ते, या निफथलीन रख देने से भी ये गन्ध पा कर भाग जाते हैं । नीचे लिखे उपाय भी काम में लाये जा सकते हैं:—

(१) गुड़, चन्दन, लाख, आँवला, बहेड़ा, विडंग, हर्द (बड़ी) और अकौवे (आक) के पत्तों को बराबर भाग लेकर चूर्ण बना लो और मकान में इसकी धूनी दो । खटमल अपने आप भाग जावेंगे ।

(२) केवल गन्धक की धूनी देने से खटमल चले जाते हैं ।

(३) अकौवे (आक) की रुई की बत्ती बनाओ और महावर में भिगो कर सुखा लो, फिर सरसों के तेल में उस बत्ती का दीपक जलाओ । कुछ दिन ऐसा करने से खटमल बिना भरे ही घर से चले जावेंगे ।

(४) बन-तुलसी, या ग्वारपाठे का पौधा घर में ला कर रखने से भी खटमल नहीं होते ।

(५) अपने सिरहाने छाता रख कर सो जाओ । या कण्डे, (छाने) रख लो । रात को खटमल उनमें जा छुपेंगे ।

सुबह उठ कर उन्हें दूर ले जाओ और भाड़ दो। ऐसा कई दिनों तक करने से एक दिन उनका अन्त जरूर आ जावेगा।

(६) चार लकड़ियाँ ऐसी बनाओ जिनमें छेद ही छेद हों। जमीन पर सो जाओ, एक सिर की तरफ एक पैरों की तरफ एक दाहिनी बाजू और एक बायें तरफ रख कर सो जाओ। सुबह उठ कर आप खटमलों को इन लकड़ियों के छेदों में बैठे पाओगे। इन्हें ले जा कर कहीं दूर भाड़ दो। इस तरह कई दिनों तक करना चाहिए।

(७) कलई से या नीले थोथे से पुते मकान में भी खटमल नहीं रहते।

मकड़ी

संसार में ऐसा कोई मकान नहीं मिल सकता जिसमें खटमल, मच्छड़ या पिस्तू आदि की तरह मकड़ी न मौजूद हो। यह प्राणी छोटा सा होने पर भी बहुत जहरीला होता है। क्योंकि यह ज्यादातर मक्खी, पिस्तू या मच्छरों को ही खाता है; और ये सब कीड़े जहरीले होते हैं। इसलिए वैसे स्वभाव से गरीब होते हुए भी इस से बहुत बच कर रहना चाहिए। यह भी दो तरह का होता है। कोई कोई इन्हें मकड़ी-मकड़े के नाम से भी पहचानते हैं। यह प्राणी बहुत करके मकान के कोने कुचेले हिस्से में ही अपना जाला तानता है और उसीके बीच में राजा की तरह आराम से बैठा रहता है। इसके मुँह से निकले हुए तंतु (धागे) से जो जाल बनता है, उसे अब इतना मजबूत कर लिया गया है कि दूसरे देशों के लोग मछलियाँ पकड़ने के जाल भी उसीसे तैयार करते हैं। मकान के जिस भाग में हर रोज़ सफाई नहीं

होती, उसीमें इसका जाला तन जाता है; और वह भी इस फूत से कि देखनेवाले दंग हो जायें। इसलिए मकान के कोने-कुचेले तांक, दीवार वगैरा सब हमेशा धुहारी से साफ़ किये जाने चाहिए जिससे कि वहां मकड़ी अपना अंडा कायम न कर सके। यह प्राणी बहुत करके ठंडी जगहों में दीवारों पर ही अण्डे दिया करता है, जो कि सफेद रंग के रुपये के बराबर, सफेद भिल्ली से ढँके रहते हैं। ये सफेद जाले, हर एक मकान में कहीं न कहीं जरूर दिखाई देंगे। बच्चे अक्सर इनको उखेड़ लेते हैं, और नतीजा यह होता है कि मकड़ी के ज़हर से उनके बदन के उस हिस्से में पीली फुंसिया निकल आती हैं और वे बड़ी तकलीफ़ देती है। उनका ज़हर और-और हिस्सों में भी लग कर-अगर इलाज न किया जाय तो सारे बदन को सड़ा देता है। वैसे भी अगर कपड़ों में घुस कर या बदन पर गिर कर यह मूत दे, या किसी तरह मर जाय तो भी इसका ज़हर बहुत नुकसान पहुँचाता है। हां, इसके अण्डे की रक्षा करनेवाली सफेद भिल्ली जरूर काम देती है। धाव में से खून निकलना बन्द होकर जब उसमें रेशम की राख भर दी जाती है, तब ऊपर से इस भिल्ली को चिपका देते हैं। लेकिन उस वक्त भी इस बात भी सावधानी रखनी चाहिए कि भिल्ली में मकड़ी के अंडे न हों, नहीं तो इससे और भी नुकसान होगा।

जहां तक हो सका हमने मकानों की सफाई के बारे में सेवा में निवेदन किया, तो भी जिन विषयों पर हम कुछ न लिख सके हों, उन पर आप खुद विचार करेंगे, यही प्रार्थना है।

सस्ता-साहित्य-मंडल, अजमेर.

स्थापना सन् १९२५ ई०; मूलधन ४५०००)

उद्देश्य—सस्ते से सस्ते मूल्य में ऐसे धार्मिक, नैतिक, समाज सुधार सम्बन्धी और राजनैतिक साहित्य को प्रकाशित करना जो देश को स्वराज्य के लिए तैय्यार बनाने में सहायक हो, नवयुवकों में नवजीवन का संचार करे, स्त्रीस्वातंत्र्य और अछूतोद्धार आन्दोलन को बल मिले।

संस्थापक—सेठ घनश्यामदासजी बिड़ला (सभापति) सेठ जमनालालजी बजाज आदि सात सज्जन।

मंडल से—राष्ट्र-निर्माणमाला और राष्ट्र-जागृतिमाला ये दो मालाएँ प्रकाशित होती हैं। पहले इनका नाम सस्तीमाला और प्रकीर्णमाला था।

राष्ट्र निर्माणमाला (सस्तीमाला) में प्रौढ़ और सुशिक्षित लोगों के लिए गंभीर साहित्य की पुस्तकें निकलती हैं।

राष्ट्र-जागृतिमाला (प्रकीर्णमाला) में समाज सुधार, ग्राम-संगठन, अछूतोद्धार और राजनैतिक जागृति उत्पन्न करनेवाली पुस्तकें निकलती हैं।

स्थायी ग्राहक होने के नियम

(१) उपर्युक्त प्रत्येक माला में वर्ष भर में कम से कम सोलह सौ पृष्ठों की पुस्तकें प्रकाशित होती हैं। (२) प्रत्येक माला की पुस्तकों का मूल्य डाक व्यय सहित ४) वार्षिक है। अर्थात् दोनों मालाओं का ८) वार्षिक। (३) स्थायी ग्राहक बनने के लिए केवल एक बार ॥) प्रत्येक माला की प्रवेश फीस ली जाती है। अर्थात् दोनों मालाओं का एक रुपिया।

(४) किसी माला का स्थायी ग्राहक बन जाने पर उसी माला की पिछले वर्षों में प्रकाशित सभी या चुनी हुई पुस्तकों की एक एक प्रति ग्राहकों को लागत मूल्य पर मिल सकती है। (५) माला का वर्ष जनवरी मास से शुरू होता है। (६) जिस वर्ष से जो ग्राहक बनते हैं उस वर्ष की सभी पुस्तकें उन्हें लेनी होती हैं। यदि उस वर्ष की कुछ पुस्तकें उन्होंने पहले से ही ले रखी हों तो उनका नाम व मूल्य कार्यालय में लिख भेजना चाहिए। उस वर्ष की शेष पुस्तकों के लिए कितना रुपिया भेजना चाहिये, यह कार्यालय से सूचना मिल जायगी।

सस्ती-साहित्य-माला के प्रथम वर्ष की पुस्तकें

(१) दक्षिण अफ्रिका का सत्याग्रह—प्रथम भाग (महात्मा गांधी) पृष्ठ सं० २७२, मूल्य स्थायी ग्राहकों से ।=) सर्वसाधारण से ।।)

(२) शिवाजी की योग्यता—(ले० गोपाल दामोदर ताम्बकर एम० ए० एल० टी०) पृष्ठ १३२ मूल्य ।=) ग्राहकों से ।)

(३) दिव्य जीवन—पुस्तक दिव्य विचारों की खान है । पृष्ठ-संख्या १३६, मूल्य ।=) ग्राहकों से ।) चौथी बार छपी है ।

(४) भारत के स्त्री रत्न—(पाँच भाग) इस में वैदिक काल से लगाकर आज तक की प्रायः सब धर्मों की आदर्श, पतिव्रता, विदुषी और भक्त कोई ५०० स्त्रियों की जीवनी होगी । प्रथम भाग पृष्ठ ४१० मू० १) ग्राहकों से ।।) दूसरा भाग दूसरे वर्ष में छपा है । पृष्ठ ३२० मू० ।।=)

(५) व्यावहारिक सभ्यता—छोटे बड़े सब के उपयोगी व्यावहारिक शिक्षाएँ । पृष्ठ १२८, मूल्य ।) ग्राहकों से ।=)।

(६) आत्मोपदेश—पृष्ठ १०४, मू० ।) ग्राहकों से ।=)

(७) क्या करें ? (टॉल्स्टॉय) महात्मा गांधी जी लिखते हैं—“इस पुस्तक ने मेरे मन पर बड़ी गहरी छाप डाली है । विश्व-प्रेम मनुष्य को कहाँ तक ले जा सकता है, यह मैं अधिकाधिक समझने लगा” प्रथम भाग पृष्ठ २३६ मू० ।=) ग्राहकों से ।=)

(८) कलवार की करतूत—(नाटक) (ले० टॉल्स्टॉय) अर्थात् शराबखोरी के दुष्परिणाम; पृष्ठ ४० मू० ।=)। ग्राहकों से ।=)

(९) जीवन साहित्य—(भू० ले० बाबू राजेन्द्रप्रसादजी) काका कालेलकर के धार्मिक, सामाजिक और राजनैतिक विषयों पर मौलिक और मननीय लेख—प्रथम भाग-पृष्ठ २१८ मू० ।) ग्राहकों से ।=)

प्रथम वर्ष में उपरोक्त नौ पुस्तकें १६६८ पृष्ठों की निकली हैं

सस्ती-साहित्य-माला के द्वितीय वर्ष की पुस्तकें

(१) तामिल वेद—[ले० अछूत संत ऋषि तिरुवल्लुवर] धर्म और नीति पर अमृतमय उपदेश—पृष्ठ २४८ मू० ।=) ग्राहकों से ।=)।

(२) स्त्री और पुरुष [म० टॉल्स्टॉय] स्त्री और पुरुषों के पारस्परिक सम्बन्ध पर आदर्श विचार—पृष्ठ १५४ मू० ।=) ग्राहकों से ।)

(३) हाथ की कताई बुनाई [अनु० श्रीरामदास गौड़ एम० ए०] २६७ मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=) इस विषय पर आई हुई ६६ पुस्तकों

इसको पसंद कर म० गांधीजी ने इसके लेखकों को १०००) दिया है।

(४) हमारे जमाने की गुलामी (टाल्सटाय) पृष्ठ १०० मू० ॥

(५) चीन की आवाज़—पृष्ठ १३० मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=)

(६) द० अफ्रिका का सत्याग्रह—(दूसरा भाग) ले० म० गांधी २२८ मू० ॥) ग्राहकों से ॥=) प्रथम भाग पहले वर्ष में निकल चुका है।

(७) भारत के खीरल (दूसरा भाग) पृष्ठ लगभग ३२० मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=) प्रथम भाग पहले वर्ष में निकल चुका है।

(८) जीवन साहित्य [दूसरा भाग] पृष्ठ २०० मू० ॥) ग्राहकों से ॥=) इसका पहला भाग पहले वर्ष में निकल चुका है।

सरे वर्ष में लगभग १६५० पृष्ठों की ये = पुस्तक निकली है

सस्ती-प्रकीर्ण-माला के प्रथम वर्ष की पुस्तकें

(१) कर्मयोग—पृष्ठ १५२, मू० ॥=) ग्राहकों से ॥

(२) सीताजी की अग्नि-परीक्षा—पृष्ठ १२४ मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=)

(३) कन्या-शिक्षा—पृष्ठ सं० ९४, मू० केवल ॥ स्थायी ग्राहकों से ॥=)

(४) यथार्थ आदर्श जीवन—पृष्ठ २६४, मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=)

(५) स्वार्थीनता के सिद्धान्त—पृष्ठ २०८ मू० ॥) ग्राहकों से ॥=)

(६) तरंगित हृदय—(ले० पं० देवशर्मा विद्यालंकार) भू० ले०

पद्मसिंहजी शर्मा पृष्ठ १७६, मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=)

(७) गंगा गोविन्दसिंह (ले० चण्डीचरणसेन) ईस्ट इण्डिया

कंपनी के अधिकारियों और उनके कारिन्दों की काली करतूतें और देश की

आशोन्मुख स्वाधीनता को बचाने के लिए लड़ने वाली आत्माओं की वीर

प्राणों का उपन्यास के रूप में वर्णन—पृष्ठ २८० मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=)

(८) स्वामीजी [श्रद्धानंदजी] का बलिदान और हमारा

व्यय [ले० पं० हरिभाऊ उपाध्याय] पृष्ठ १२८ मू० ॥=) ग्राहकों से ॥

(९) यूरोप का सम्पूर्ण इतिहास [प्रथम भाग] यूरोप का इतिहास

स्वाधीनता का तथा जागृत जातियों की प्रगतिक इतिहास है। प्रत्येक भारत-

जी को यह ग्रन्थ रत्न पढ़ना चाहिये। पृष्ठ ३६६ मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=)

प्रथम वर्ष में १७६२ पृष्ठों की ये = पुस्तकें निकली हैं

सस्ती-प्रकीर्ण-माला के द्वितीय वर्ष की पुस्तकें

(१) यूरोप का इतिहास [दूसरा भाग] पृष्ठ २२७ मू० ।
ग्राहकों से ।=) (२) यूरोप का इतिहास [तीसरा भाग] पृष्ठ २२७
मू० ॥=) ग्राहकों से ।=) इसका प्रथम भाग पहले वर्ष में निकल चुका है ।

(३) ब्रह्मचर्य-विज्ञान [ले० पं० जगन्नारायणदेव शर्मा, साहित्य
शास्त्री] ब्रह्मचर्य विषय की सर्वोत्कृष्ट पुस्तक—भू० ले० पं० लक्ष्मणनारायण
गर्दे—पृष्ठ ३७४ मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=) ॥

(४) गोरों का प्रभुत्व [बाबू रामचन्द्र वर्मा] संसार में गोरों
प्रभुत्व का अंतिम घंटा बज चुका । एशियाई जातियां किस तरह आगे बढ़
कर राजनैतिक प्रभुत्व प्राप्त कर रही हैं यही इस पुस्तक का मुख्य विषय
है । पृष्ठ २७४ मू० ॥=) ग्राहकों से ॥=)

(५) अनोखा—फ्रांस के सर्व श्रेष्ठ उपन्यासकार विक्टर ह्यूगो के
“The Laughing man” का हिन्दी अनुवाद । अनुवादक हैं डॉ०
लक्ष्मणसिंह बी० ए० एल० एल० बी० पृष्ठ ४७४ मू० १॥=) ग्राहकों से ।

द्वितीय वर्ष में १५६० पृष्ठों की ये ५ पुस्तकें निकली हैं ।

राष्ट्र-निर्माण माला के कुछ ग्रंथों के नाम [तीसरा वर्ष]

(१) आत्म-कथा (प्रथम खंड) म० गांधी जी लिखित—
अनु० पं० हरिभाऊ उपाध्याय । पृष्ठ ४१६ स्थाई ग्राहकों से मूल्य केवल ॥=)

नीचे लिखी पुस्तकें छप रही हैं ।

(२) श्री राम चरित्र (३) श्रीकृष्ण चरित्र—इन दोनों पुस्तकों
के लेखक हैं भारत के प्रसिद्ध इतिहासज्ञ श्री चिन्तामणि विनोद
चैद्य एम. ए. (४) समाज-विज्ञान [ले० श्री चन्द्रराज भण्डारी]

राष्ट्र-जागृतिमाला के कुछ ग्रंथों के नाम [तीसरा वर्ष]

(१) सामाजिक कुरीतियां [टाल्सटाय] पृष्ठ २८० मूल्य ॥=)
ग्राहकों से ॥ यह छप गई है नीचे लिखी पुस्तकें छप रही हैं । (२) भारत

में व्यसन और व्यभिचार [ले० वैजनाथ महोदय बी. ए.] (३)

आश्रमहरिणी [वामन मल्हार जोशी] [४] टाल्सटाय के कुछ नाटकों
विशेष हाल जानने के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइये ।

पता—सस्ता-साहित्य मण्डल, अजमेर



भारतवर्ष में सब से सस्ती, सचित्र, सुंदर,
निराली और सात्विक !

जीवन, जागृति, बल और बलिदान की
मासिक-पत्रिका

स्त्रियों और बालकों के लिए ४० पृष्ठ सुरक्षित
पृष्ठ संख्या १२०, दो रंगीन और कई सादे चित्र
वार्षिक मूल्य केवल ४)

नमूने की प्रति के लिए ॥१॥ के टिकट भेजिए

संपादक—श्री हरिभाऊ उपाध्याय, श्री क्षेमानन्द राहत

“लेख इतने सुंदर और विद्वत्तापूर्ण होते हैं कि उनका पढ़ना ज्ञान-
प्रद और हृदय को ऊँचा उठाने वाला होता है। संपादकीय टिप्प-
णियाँ इतनी नयी तुली, विचारपूर्ण और सत्यानुमोदित होती हैं कि एक
बार विरुद्ध मत रखनेवाले व्यक्ति भी उन्हें पढ़कर मुग्ध हो जाते हैं।”

—प्रताप (कानपुर)

पत्रिका सर्वाङ्ग सुन्दर है, सौन्दर्य में सर्वत्र सादगी की शोभा,
उच्च आदर्श की ज्योति तथा त्याग का तेज दृश्यमान है—आज (काशी)

इसका आदर्श एक शब्द में आध्यात्मिक राष्ट्रवाद है।

—हिंदी प्रचारक (मदरास)

त्यागभूमि एक निश्चित ध्येय को लेकर
जीने और मरने आई है

पता—‘त्यागभूमि’ कार्यालय,

सस्ता-साहित्य-मण्डल, अजमे

